



のどか通信

平成29年 6月

「おいしい」と「元気」はきれいな口の中から

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「虫歯予防の日」、6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」が実施されています。日本人の大人の90%以上が虫歯に罹っているといえます。更に80%以上の方が知らず知らずのうちに歯周病に罹っています。この虫歯や歯周病は、口の中だけでなく全身の病気に係わることが明らかにされています。

歯周病菌が歯と歯茎の間から血管の中に侵入すると、炎症や血管の詰まりを引き起こし、血栓ができやすくなります。それが心臓に起こると狭心症や動脈硬化などに、脳に起こると脳梗塞なる恐れがあります。

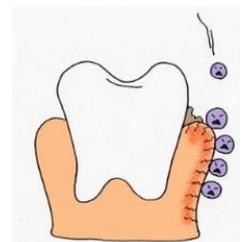
歯周病に罹っている人が心筋梗塞になる危険性は罹っていない人の2倍、脳梗塞になる危険性は2.8倍になるという研究結果も出ています。また、虫歯の原因となるミュータンス菌の中にも脳出血の発症に関与するものや、認知機能の低下を引き起こすものがあることが分かっています。

歯を失う原因は、20歳代までは虫歯、30歳を過ぎた頃から歯周病です。自分の歯が0~9本の方は、自分の歯が20本以上ある人と比べると認知症になる危険性が1.85倍にもなるそうです。

この原因には噛む回数が影響しているとされています。噛むと脳が刺激されますがこれが歯がなくなることで刺激が減少し、脳の機能低下や認知機能の低下に影響するようです。

このように、口の中の健康は体の健康にも大きく関わっています。

口の中を清潔に保っておいしく食べ、元気で過ごしましょう。



脱水症状に **ご注意!!**

気温 25 度以上の『夏日』が増えてきました。

ですが、お宅を訪問すると、「まだまだ朝晩が寒い…」と、ストーブや電気毛布などを使われている方がおられます。

熱中症は屋外でなるものではなく、家の中に居ても起こります。ベッドでじっと寝ている方は特に注意が必要です。

室温に気をつけて、通気を良くし、クーラーや扇風機も直接当たらないようにして使用してください。温度は28度以下、湿度は50～60%を目標にしてください。

高齢になると元々の体の水分量が減っているため、若い頃よりも簡単に脱水症になってしまいます。

また、水分摂取量が不足すると、認知症状が悪化するとも言われており、元気に家で過ごすためには水分摂取に気をつけることが大切です。

脱水症の初期症状

- なんとなく元気がなくなる
- 頭痛がする
- 動きが鈍くなる
- 微熱がでる（普段の平熱を知っておきましょう）
- 唾液や尿の量が減る
- 尿の色が普段よりも濃くなる



一日に 1,000～1,500ml を目標に、こまめに補給しましょう。

大まかに普段使っているコップや湯呑みの容量を測り、一日で何杯飲んだか数えたり、ペットボトル何本分飲めたかなどで、実際に摂取できた水分の量を確認することが重要です。

高齢者は自分で喉の渇きに気がついて飲むことは難しくなります。周囲の配慮も大切です。