

土曜日・日曜日も休まず診療しております。

地域の皆様と生涯つながる歯科医院



阿部デンタルオフィス

Tel.03-5939-8583

年末▶28日(日)まで
年始▶4日(日)から診療開始

3キャンペーン
先着30名様

- 1.プロによるお口のクリーニング
- 2.ホワイトニング10%OFF!
- 3.矯正無料相談



3キャンペーン

1.プロによるお口のクリーニングの流れ

- ①まずはお電話でご予約ください。もし気になるところがありましたら、その旨お伝えください。
- ②オフィスにて、お口の中を拝見します。ご相談がありましたら伺います。
- ③はじめに洗口剤で消毒します。
- ④プロによるブラッシングとデンタルフロスで歯と歯の間をピカピカにしましょう！

2.ホワイトニング10%オフ

コーヒーや紅茶の好きな方、歯の色は気になりませんか？
私の歯は黄色いかも…と感じたら、ホワイトニングをしてピカピカの白い歯に！
まずはお電話でご予約ください。

3.矯正無料相談

私の歯並びは良いの？ 悪いの？
矯正治療はいつ始めたらいいの？
目立ちにくい装置はあるの？
など矯正治療に対する様々な疑問を解決しましょう！
お電話でご予約ください。

Information

〒174-0056 東京都板橋区志村3-20-25-1F

■診療のご案内

歯科一般／歯周病治療／予防歯科／小児歯科
審美歯科・インプラント／義歯・入れ歯／歯科口腔外科

■各種保険取扱い

■初診・急患随時受付

■診療時間

月・火・木・金 9:30～13:30 15:00～19:00
土曜日 9:30～13:00 14:30～17:00
日曜日 10:00～14:00

■休診日 水曜・祝日

■自費診療クレジットカード取扱い



◎電車 都営三田線 志村三丁目駅 徒歩3分

歯科衛生士・助手募集！
パート可、お気軽にお電話ください

www.itabashi-abe.com

Profile



阿部デンタルオフィス 院長
阿部 嘉生

平成16年 日本大学歯学部卒業
東京都・千葉県にて勤務
平成23年 カナダ University of Western Ontario 留学
(インプラントについて研究)
平成24年 東京都中央区 新川デンタルクリニック
港区 青山メトロ歯科クリニック 副院長として勤務



阿部デンタルオフィス 非常勤歯科医師
日本摂食・嚥下リハビリテーション学会 認定士
阿部 仁子

平成16年 日本大学歯学部歯学科卒業
平成20年 日本大学大学院歯学研究科歯科基礎計専攻修了(歯学博士取得)
平成20年 日本大学助教(日本大学歯学部摂食機能療法学講座 勤務)
平成22年 カナダオンタリオ州 ウェスタン大学健康科学学部コミュニケーション科学・機能科 Postdoctoral fellow
平成24年 日本大学助教(日本大学歯学部摂食機能療法学講座 勤務)



誤嚥性肺炎の予防には、 専門的ケアが必要です。

Yoshio Abe

阿部 嘉生
阿部デンタルオフィス
院長

Kimiko Abe

阿部 仁子
非常勤歯科医師



こんな症状の方は要注意

阿部嘉生院長(以下嘉)最近、「食事中むせやすい」、「喉の奥に食べ物が詰まったような感じがする」といった患者さんがいらつしやいます。

阿部仁子先生(以下仁)それはもしかしたら、「肺炎」にかかりやすい患者さんかもしれません。



日本人の三大死因をご存知ですか？

2010年まで、日本人の死因の1位は悪性新生物(がん)、2位は心疾患、3位は脳血管障害、4位が肺炎でしたが、2012年に肺炎が3位の脳血管障害を抜いて死因の3位になりました。最近ではテレビのコマーシャルでもこの肺炎について触れられていますね。

(仁)高齢になると、病気の有無に関わらず、筋力の低下などにより食べ物を飲み込む力(嚥下機能または嚥下力)が低下します。通常であれば、食べ物は口から胃に流れていきますが、何かの拍子に食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまう(誤嚥)ことがあります。通常この場合には、反射的に「むせる」という咳を伴った行為(咳反射)が起こり、食べ物気管

(仁)また、風邪による肺炎と誤嚥性肺炎ではその症状に違いはないので、熱が出ても、また風邪かなと思つてやり過ぎてしまつてもありません。繰り返す発熱や肺炎の診断を受けた場合には、誤嚥性肺炎を疑つてもいいのかもしれないですね。

口腔ケアが健康への 第一歩

(嘉)誤嚥性肺炎を予防するにはどうしたら良いでしょうか？

(仁)とにかく口の中を清潔に保つことが重要です。それにはしっかりと「口腔ケア」を行うことが大切です。口腔ケアには色々な手技や考え方がありますが、定期的に検診を受けたり、必要に応じて口腔清掃(ブラッシング法)、入れ歯の着脱と手入れの指導を受けることが大切です。もし、飲み込む力が低下しているようなら摂食嚥下リハビリテーションや、飲み込みやすい食事の方法などを指導してもらつても良いと思います。このような対策により、肺炎の予防だけでなく、口臭の除去や口腔乾燥を予防することもできます。また、最近ではしっかりとブラッシングすることでインフル

に入っても吐き出すという防御反応が起こります。

しかし、嚥下機能が低下した高齢者では、のどの感覚が低下するために誤嚥したことに気がつかず(不顕性誤嚥)、むせることができません。そして知らないうちに唾液などと一緒に細菌が肺に流れ込み、その細菌が肺の中で肺炎を引き起こす原因となります。このようにして起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。特に有病高齢者の死因の1位は誤嚥性肺炎と言われています。

また脳血管障害(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)の後遺症により、手や足に麻痺が起こると同様に、のども麻痺が起こることと飲み込みの機能が低下し、誤嚥性肺炎の原因となります。



誤嚥性肺炎のリスクが高くなる病気

- ◎ 脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)
- ◎ パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経変性疾患
- ◎ 頭頸部悪性腫瘍(癌)
- ◎ 先天性の発達期障害(乳幼児)
- ◎ 重度認知症など

エンザを予防できるという報告もあります。

(嘉)そのように考えると口腔ケアが必要なのは高齢者だけではないですね。

(仁)その通りです。高齢者・要介護者の他に、脳血管障害などの病気をされている方や、口や喉の手術(口腔がんや舌がん)の後遺症をお持ちの方、あるいは生まれつき口の機能に不具合が生じている乳幼児でも口腔ケアが必要です。

(嘉)口腔ケア・適度な運動と並行して歯の治療を行うことも重要です。歯が虫歯や歯周病になっていたり、入れ歯があつていない場合は咀嚼できません。特に入れ歯は作つた時のままだと、歯肉の形が変わつていてフィットせず浮いていたり、気づかずに壊れていたりしますので、入れ歯のメンテナンス(清掃・修理・調整)が必要です。入れ歯自体に落ちにくい汚れが付着し、細菌の温床にもなります。その細菌が気管に入れば誤嚥性肺炎の原因になることもあるのです。

(仁)その通りです。子供から大人まで口の中をきれいにし、しっかりと機能するように整えることが肺炎予防、ひいては健康への第一歩となるんですね。

口臭の原因って何？ キレイな息で年末年始を

口臭を他人から指摘されてショックを受けた経験はありませんか？「キレイな息」、これは普段の生活でも仕事の上でもエチケットです。当院では、普段から「キレイな息」のためにお口の中のメンテナンスをお勧めします。

口臭は、「つめ物・かぶせ物」、「入れ歯」「歯周病」「虫歯」が原因になりますが、それぞれについてご説明します。

原因1 つめ物・かぶせ物

一度歯医者さんで歯のつめ物やかぶせ物の治療が終了すると、もう完治したような気がしてしまいます。治療後口臭があったとしても、そのつめ物・かぶせ物が原因だとは思わないものです。しかし、意外にそのつめ物やかぶせ物が口臭の原因になっていることがあります。

1つは、つめ物と歯の間に隙間や段差がある場合です。特に金属製のつめ物は時間が経つと腐食し、金属のつめ物の周囲が溶けて隙間が出来て、その隙間にはばい菌が入り込み腐敗して臭いがしてくるのです。しかしミクロン単位の細かい隙間のため、歯科医院でレントゲンと専用器具を駆使して、口臭の原因となるこの隙間を探し出す必要があります。

2つ目は、治療した歯が再び虫歯になってしまう場合です。つめ物・かぶせ物の中で虫歯ができてしまい、それが原因で特有の臭いがしてきます。

原因2 入れ歯

主に入れ歯はプラスチックでできていますが、お口の中には熱いもの、冷たいもの、固いもの、柔らかいものなど様々な食物が入ってくるという、プラスチックにとっては過酷な環境です。その為、時間が経つと入れ歯の表面に細かい亀裂や傷がつき、その中にはばい菌が付着し固まってとれなくなってしまう。これをデンチャープラークといいます。このデンチャープラークは市販の入れ歯洗浄剤や歯ブラシでは除去することはできません。このデンチャープラークが口臭の原因になるばかりではなく、肺炎を起こしたり、体の変調をきたしたりすることもあります。当院では定期的に入れ歯のメンテナンスを

していただき、破損した箇所を修理し、表面のデンチャープラークを徹底的に除去して、気持ち良く入れ歯を使っていただけるようにします。

原因3 歯周病

歯と歯茎の境目には健康な人でも1~2mmの深さの「歯周ポケット」があります。歯周ポケットの中に細菌が入り込み、歯茎の炎症が起きるのが歯周病です。歯周病にかかるとその歯周ポケットの深さが5~6mmになり細菌の量が圧倒的に増えて口臭の原因になるのです。

しかし歯周病は痛みがなく自分では気づきませんので、気がついた時は手遅れで抜歯しなければならない、ということも多いのです。また、歯周病原菌が糖尿病の悪化を引き起こしたり、脳梗塞のリスクを高めたりすることもあります。さらに、妊婦さんで歯周病がある方では、歯周病原菌が全身だけでなく、お腹の赤ちゃんにも影響して低体重児や早産のリスクを通常の7倍近く高くすることも報告されています。そうならないために、痛みがなくても定期的にメンテナンスを受けて歯茎の炎症を最小限に抑え、進行をストップし、口臭も防いでいきましょう。

原因4 虫歯

初期の虫歯は歯の表面だけが溶かされて痛みはありませんが、最終的には歯の内部に空洞ができ、痛みや違和感が発生してきます。すべては虫歯菌が原因です。虫歯が深くなればなるほど細菌が増え口臭が増します。初期の虫歯は自分ではなかなか見つけることができませんが、レントゲンと専用器具でかなりの精度で早期発見することができます。当院では定期検査で虫歯から歯を守ります。