

「歯科からメタボ対策」

歯科医療機関では生活習慣に関する保健指導が日常的に行われています。食べ物を「よく噛む」「噛めること」は健康と密接なつながりがあり、第3期特定健診実施計画期間から(2018～2023年度)特定健康診査の質問票には歯の状態(食事を噛んで食べる時の状態)に関する質問が追加されています。



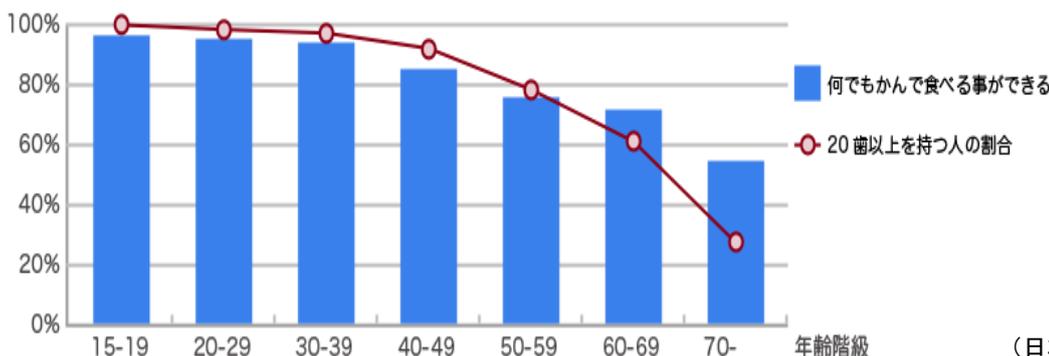
※特定健康診査・・・日本の死亡原因の6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

早食いと肥満の関係 「食べ物をゆっくりよく噛むこと！」

満腹中枢は脳の脳視床下部にあり、刺激を与えることで「もう満足だからこれ以上食べなくていいよ」と命令を出します。一口30回噛む習慣「噛ミング30(カミングサンマル)運動」をすすめています。

歯を失うと「噛めない」状態になる

「噛む」ことに加えて「噛める」ことも大変重要です。年齢階級別における「何でもかんで食べることができる人」と「20本以上自分の歯を持つ人」の相関図(下図参照)をみると日本人の高齢者では歯の喪失が進み、70歳以上では食べ物をよく噛めない人が半数近くと大変多いのが現状です。そして食べ物をよく噛めなくなると硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながる事がわかっています。このことから食べ物を「よく噛むこと」「よく噛めること」は、健康づくりにとって大変重要であることがわかります。



(日本歯科医師会ホームページ引用)



「令」と「歯と口」の関係の巻

「令」は甲骨文からあり、それは冠をかぶって正装したみこがひざまついているさまで、神の意志(命令)を聞いているところです。「命」は「令」に「口」がついたもので、これも「いいつけ、さだめ」という意味になります。口のつく漢字の多くは「神への祈りの言葉を入れた器」という意味を含んでいます。また「年齢」を「年令」と書くことがあります。

動物は「齒」の状態から年齢がわかりますし、神からの定めであると考えたら「齡」の成り立ちも納得できます。「令」と「齒」科業界何か縁を感じますね。



お口と体の雑学クイズ

- 歯ブラシだけで磨いた場合、歯の汚れはどれくらい落ちる?
A. 60% B. 70% C. 80%
- 歯を用いた四字熟語「歯牙春色」の意味は?
A. 人を喜ばせる B. 大笑いする
C. 正々堂々戦う
- スウェーデンのイエテボリ式という口腔清掃方法がありますが、その特徴はどれでしょう?
A. 歯みがき粉は少しだけつける
B. 歯みがき後30分は飲食控える
C. うがいは10ミリリットルの水で行う

～大阪府より～

「変化に気づき介護と医療をつなぐ確認シートの手引き」

在宅療養を望む高齢者がいつまでも安心して在宅での生活を継続することができるよう、在宅で高齢者ケアに携わる全ての関係者が、日頃の変化を確認する項目や医療関係者に相談すべきポイントなどをまとめたものです。

大阪府ホームページで検索

大阪府 医療と介護

～大阪府歯科医師会より～

「歯科診療における院内感染対策に関する手引き」

大阪府からの委託を受け、(一社)大阪府歯科医師会により大学有識者の監修のもと編纂されたものです。歯科診療における感染対策をわかりやすく解説しています。

インターネットで検索

歯科診療における院内感染対策に関する手引き