

中高年からのしあわせライフ♪

いまからはじめる口腔ケア

編集
鴨井久一 宮田 隆

執筆

安保 徹	荒木久生	飯野賀子	池松武直	猪越恭也	太田紀雄
岡田智雄	岡安大仁	勝山直彦	加藤喜郎	鴨井久一	鴨井久博
川渕孝一	小林さくら子	斎藤一郎	坂下英明	佐藤二三江	佐野喜子
下野正基	鈴木設矢	鈴木 尚	角田正健	土橋よみ子	豊福 明
中川健三	服部安子	花田信弘	林 揚春	久野彰子	宮崎秀夫
宮田 隆	森戸光彦	兩角俊哉	山本 健	影向範昭	吉江弘正
吉山昌宏					

A4判 2色刷 168頁 定価 3,990円(本体3,800円+税190円) ISBN978-4-7624-0659-1

◆ 中高年からの健康づくりをサポート

口腔ケアから全身の健康を考え、アンチエイジングのためのノウハウを満載。

◆ むし歯、歯周病、歯を失ったら・・・、最新の歯科情報

各分野の第一線で活躍する専門家が、わかりやすく解説。

◆ ちょっと気になる症状

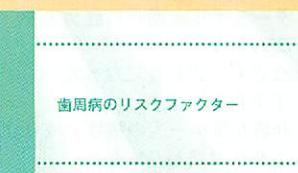
病気のサインを見逃さないためには知識が必要。

◆ 健康寿命をのばして、しあわせライフ

セルフコントロールとプロのチェックで、美味しく食べて、良く噛み、良い身体。

◆ 歯科医院に1冊

患者さんへの説明に役立ちます。インフォームドコンセントの一助に。



口腔はタバコの煙が入り出す最初の鏡

現在、世界中で年間500万人以上がタバコによる死を経験しておらず、2030年までには喫煙が死や病気発生の原因の第1位を占め、年間1,000万人以上が喫煙によって死することになるであろうと予測されています。

タバコの煙には約4,000種類の化学物質が含まれており、そのうち200種類以上が有害物質、約40種類が発がん物質であることが証明しています。主な成分としてはニコチンやタール、一酸化炭素がよく知られていますが、その他のゴミ焼却や隕石隕頭となっているダイオキシンやシアノ化水素なども含まれています。

非喫煙者に比べ喫煙者はさまざまな病気に罹りやすくなります。がん(肺癌・肺がん、胃がん、喉頭がんなど)や心臓疾患、くも膜下出血、慢性閉塞性肺疾患など、喫煙の影響は全身に及びます。また、喫煙者は出生体重男児や足長、早産、死産を誘引します。さらに、喫煙によって引き起こされる歯周病の低下や歯周組織障害による死も多くあります。

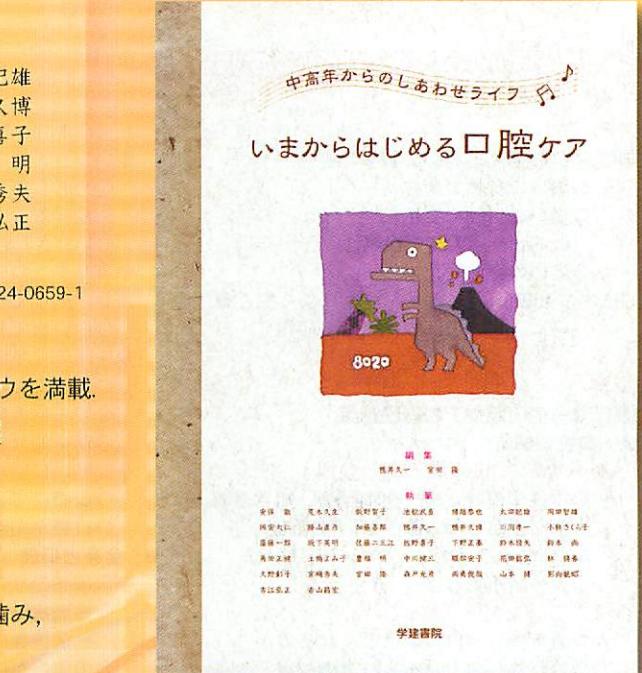
そして、口腔内・口唇はタバコの煙が入り出す最初の鏡です。全身的な影響と直接鏡鏡により多くの相違が判別・確認され、さまざまな疾患が発じる鏡鏡となります。どうわけか歯周病においては、発症、進行、治療、どの面においても悪影響を受けています。

喫煙者の口の中は

喫煙者の口腔内は不健康的な外観を呈しています。歯肉はメラニン色素により黒色化し、硬くつごつしています。歯えず不整な口臭を漂わせ、舌面にはタールが「ヤニ」として沈着しています。また、化学物質の影響で温熱刺激により、味覚を感じる舌の味蕾細胞は機能が低下し、味覚が鈍感になります。

喫煙者は歯周病に罹りやすい！

喫煙者は歯周病に対する可能性が高くなります。非喫煙者に比べ2~8倍の頻度で歯周病に罹りますといわれています。



学習書院



表 禁煙者は口腔に及ぼす主な影響

- ニコチンの血管収縮作用により歯周組織の血流が悪くなり、歯周組織が栄養失調状態になる。
- 一酸化炭素により歯周組織の酸素供給が不足状態になる。
- 全身の免疫力が衰え、歯周骨への抵抗力が低下する。
- 血中ビタミンCが吸収され、全身での酸素供給が低下する。
- 歯周組織を再生させる細胞の増殖が抑制される。
- 歯周細胞が活性化し、炎症への感受性・中和作用、細菌の繁殖を抑える作用が阻害される。

道のりに向かっているのです。他の全身疾患においても半導線の禁煙により発症の率が実際に減少します。

喫煙者の方へは、歯周病だけのためではなく、全身的な健康のためにも1日も早い禁煙をお勧めします。

禁煙者は歯周病の治りが悪い！

歯周病の進行に応じてさまざまな治療が行われています。しかしながら、どのような歯周治療に対しても歯周病では治りが悪くなります。また、インプラントの失効率も非常に高く、アメリカの歯周病専門医が「私の失敗例のほとんどすべてが喫煙者でした」と語っているとおり、今ではインプラント治療は喫煙者は禁忌として扱われています。

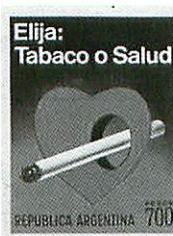
禁煙者は歯周病の治りが悪い！

歯周病の進行に応じてさまざまな治療が行われています。しかしながら、どのような歯周治療に対しても歯周病では治りが悪くなります。また、インプラントの失効率も非常に高く、アメリカの歯周病専門医が「私の失敗例のほとんどすべてが喫煙者でした」と語っているとおり、今ではインプラント治療は喫煙者は禁忌として扱われています。

禁煙効果

タバコは歯周病の原因のなかで「予防できる最大の原因」であり、喫煙開始後は予防と治療には禁煙が非常に重要であるといわれています。歯周病においても、禁煙はリスクを確実に低下させ、治療も早くなります。

歯周病のリスクが非喫煙者レベルまで完全に留まることは、全身的な免免疫力などを考慮すると「10年近く禁煙期間が必要になります」しかしながら、歯肉細胞のレベルでは禁煙1週間後には回復し始め、2週間後には非喫煙者と同レベルまで達します。すなわち、既往的には非常に早い回復から回復への



タバコは歯周病を悪化させる

歯周病のリスクファクター

タバコは歯周病を悪化させる

INDEX

□ 口腔はタバコの煙が入り出す最初の鏡

□ 喫煙者の口の中は

□ 喫煙者は歯周病に罹りやすい！

□ 喫煙者は歯周病の症状が場所で異なる！

□ 喫煙者は歯周病の治りが悪い！

□ 禁煙効果

一口腔ケアで、輝いて、しあわせに、はつらつとー

21世紀は予防医療の時代といわれています。「自分の健康はできるだけ自分で管理する」…口腔の管理が豊かで健康な人生に大きくかかわっています。口の健康について知識を蓄え、自分でできる管理は他人に任せないことが疾病予防の基本です。本書は、口腔ケアという切り口から、中高年の健康に対する自己管理を啓発する目的でつくられました。健康の基本は、美味しく食事を食べること、そして、良く噛むことです。また、口腔の多くの病気は、日常生活やちょっとした食事の工夫で予防できます。本書では、口腔粘膜や舌の変化から、口腔にできるがんまで、口腔に起こるさまざまな病気について、各分野の第一人者が詳しく解説しています。そして、具体的な口腔ケアの方法について紹介しています。また、今まであまり触れられることのなかつた歯科医療のからくりや、歯科医師の賢明な選び方についても情報を提供しています。

中高年の方の口の中を拝見すると、その人のこれまでの生活歴や生き様がわかるといわれています。「歯は文化である」という言葉がありますが、健康保険外の被せものが入っているから生活文化のレベルが高いという意味ではありません。口の中に関心をもって、プラークや歯石を付着・沈着させない「きれいな口腔」の維持・管理が「歯の文化」の意味です。

本書をとおして、快適な質の高い生活を営まれることを望みます。(序文より)

■□ 主要目次 □■

第Ⅰ部

ポジティブに考える老いの科学

- ◆老いの身体の変化
- ◆老いの口腔の変化
- Column 個人情報保護法
- ◆老いの心の変化
- Column 今患者さんがよりよく生きるために医療従事者の心得

第Ⅱ部

中高年からの口腔ケアの基礎知識

A 口腔の病気

- ◆中高年のむし歯治療の最前線
 - ◇中高年のむし歯 一根面う蝕、知覚過敏
 - ◇歯ぐきから出る膿(うみ)の治療
 - Column メタボリックシンドローム
 - ◇良い詰め物とは
- ◆大切な歯を失ったら
 - ◇歯を失うと口の中はどうなるのか
 - ◇取り外しのできる入れ歯の利点と欠点
 - ◇欠損補綴の力で歯周組織に炎症が起こる
 - ◇良い義歯や冠の見分け方

Column バイオインフォマティクス
Column セレンディピティー

◆全身をむしばむ歯周病

- ◇歯周病はこうして起こる
- ◇歯周病の基本治療について
- ◇歯周外科・再生治療の最前線
- ◇咬合性外傷
 - －なによりも咬合治療が大切
- ◇歯周治療後はメインテナンスが大切

◆インプラント

- ◇新しい人工の歯インプラント
- Column インプラントに関する全身的禁忌
- Column 再生医療
- ◇インプラントの科学
- ◇インプラントで機能回復
- ◇即時インプラント

◆こんなに大切な噛み合わせ

- ◇噛み合わせが悪いと、さまざまな症状が起こる
- ◇頸関節症は現代病?
- ◇噛み合わせを治して良く噛めるようにする

Column 顎のストレッチング

◆いびきと無呼吸症候群

- ◇恐ろしいいびきと睡眠時無呼吸・低呼吸症候群
- ◇いびきの治療と睡眠時無呼吸症候群の治療

◆爽やかな口元で若々しく

- ◇中高年でもできる歯の矯正
- ◇白い歯で若々しく

◆中高年に多発する口腔難疾患

- ◇放っておけないドライマウス
- ◇つらい舌痛症
- ◇精神的なものが原因の口腔難疾患

◆こわい口腔がん

- ◇口腔にできるがん
- ◇口腔がん治療の最前線

B 全身と口腔

◆歯周病のリスクファクター

- ◇歯周病は全身をむしばむ
 - －歯槽骨の破壊、菌血症－
- ◇歯周病が原因の全身疾患
 - －肺炎、低体重児出産、骨粗鬆症と肥満－
- ◇歯周病と糖尿病の関係
- ◇タバコは歯周病を悪化させる
- ◇ストレスは歯周病を悪化させる
- ◇歯周病を早期に発見する自己診断

◆口腔に現れる怖い病気の徵候

- ◇口腔粘膜の変化には要注意!
 - －白板症、扁平苔癬、口内炎－
- ◇口臭に現れる全身疾患
- ◇リンパ節が腫れたら
- ◇舌の変化に気づいたら
- ◇入れ歯で起こる金属アレルギー
- ◇高齢者に多い口腔カンジダ症

◆加齢に伴う口腔の変化

- ◇更年期には口腔も変化する
- ◇骨粗鬆症になると口腔も変化する
- Column アンチエイジング
- ◇薬の副作用で口腔が変化する

C 生活習慣と栄養

◆自分で行う正しい口腔ケア

- ◇正しい歯ブラシ習慣と口腔清掃を身につける
- ◇美味しく食べるには口腔ケアが大切

◆歯ブラシや近代的な道具を使いこなす

◆栄養と食事

- ◇歯周病を栄養から考える
- ◇抗酸化体質をつくるための食事のこつ
 - －菜膳の応用－
- ◇サプリメントを上手にとり入れる

◆漢方薬を知る

- ◇口腔にやさしい漢方薬
- ◇中国医学の本当の力

D 歯科医師の賢明な選び方

◆良い歯科医療を受けるための秘訣

- ◇セカンドオピニオンを活用する
- ◇自分に合った歯科医師を選ぶ
- ◇歯科医師と患者さんの信頼関係を築く
 - －インフォームドコンセントとコンプライアンス－
- ◇専門医を受診する
- ◇診療費の隠れた秘密を知る
- Column 混合診療と先進医療

E 口から食べて噛む

◆口腔ケアの大切さ

- ◇寝たきりとは、認知症とは
- Column ひつばたき事件
- Column ターミナル末期の口腔ケアを実践して

◇家族が寝たきり、認知症になったら

－口腔ケアで食欲増進－

Column 介護が誰か一人の犠牲で成り立つ時代は終わりました

◇しあわせなターミナルへ

Column 口腔粘膜を清掃して食べられる口をつくる

Column 遺族のグリーフケア

◆要介護者の口腔ケア

- ◇口腔ケアで長寿を支援
- ◇口腔ケアの流れ
- Column 入れ歯の着脱方法
- Column 器質的・機能的口腔ケアによる心身の改善例

◆輝いて！ しあわせに！ はつらつと！

◇しあわせを呼ぶお口の手入れ

取扱店

(株)学建書院

〒113-0033

東京都文京区本郷2-13-13 本郷七番館1F

TEL 03-3816-3888 FAX 03-3814-6679

URL <http://www.gakkenshoin.co.jp>

Email hon@gakkenshoin.co.jp