

酸蝕とは

みなさん、「コーラを飲むと歯が溶ける」と聞いたことはありませんか？ではなぜ歯が溶けるのか、その理由である「酸蝕症」について紹介したいと思います。

酸蝕とは、酸性の食べ物や飲み物が歯に触れることで起こります。どんな人でも日常的に酸の影響を受けていますが、唾液のチカラによってエナメル質が補修されバランスが保たれているおかげで歯の健康が維持されています。これらが崩れることにより酸の影響を過剰に被るようになった時、酸蝕という問題が起こります。酸蝕の特徴はいくつかあり、エナメル質表面の軟化・脱灰によって始まり、歯の表面はつやのない状態になります。他にも歯の先端がギザギザになる、詰め物やかぶせ物が外れやすくなる、エナメル質が濁って見える、ヒビが入っている、欠けてざらついている、奥歯のすり減りが酸蝕により進行して深い溝やへこみができるといったことが起こります。ゆっくりと進行していくため、大人になつてからなるものだと思われていましたが、子供のうちから発症してしまう例が起き始めています。

酸蝕には原因となる二つの問題があり、一つ目は体に良いと思いつつ毎日の食生活で酸性飲食物を摂取したり清涼飲料水(炭酸を含む)を長い時間かけて飲むことです。もともと有名な代表例としてコーラが挙げられます。他にも栄養

ドリンクや梅酒、赤ワイン、ビールなど沢山あるとされています。二つ目は就寝前の酸性度が強い飲料水の摂取です。就寝中は唾液の分泌量が少なくなるので酸に溶かされた歯を再石灰化することができず酸蝕のリスクが高くなります。クエン酸やリン酸・糖分が多量に含まれているので、摂取量だけでなく、摂取方法に気を付けなくてははいけません。

「アルコール依存症」と「逆流性食道炎」です。「アルコール依存症」は大量のお酒を長期にわたって飲み続けることでお酒がないとわらなくなる状態のことです。適量の飲酒は健康にいいと言われるが、多量には心身に好ましくない影響を及ぼしています。一旦お酒をやめてもその後一度でも飲むとまた元の状態に戻ってしまうので、強い意志で断酒をする必要があります。「逆流性食道炎」は、全く無症状な人もいます。加齢、肥満、姿勢、食事の内容などによって食道を逆流から守る仕組みが弱まるか、胃酸が増えすぎることによって逆流するため起こります。もともとなる頻度が高く六十歳以上の高齢者に多いです。

- ① 酸性の飲食物を口にしたらすぐ水やお茶を飲む
- ② フッ素入り歯磨き粉やジェルを使う
- ③ 軟かい歯ブラシを使う
- ④ 口が渴いている時は酸性の飲み物は避ける
- ⑤ 歯科医院でのフッ素・MIPペーストの塗布

酸蝕を防ぐために、ジュースやお酒の飲み方や量、飲む時間を意識して見直してみよう！

歯科助手 河原



誤嚥性肺炎について

肺炎は長らく日本の疾患別死亡数の第四位でしたが、厚生労働省の二〇二一年度の報告によると、脳血管障害を抜いて肺炎が第三位になりました。また、近年のデータから肺炎を発症する方の約九十五%が六十五歳以上の高齢者となっています。

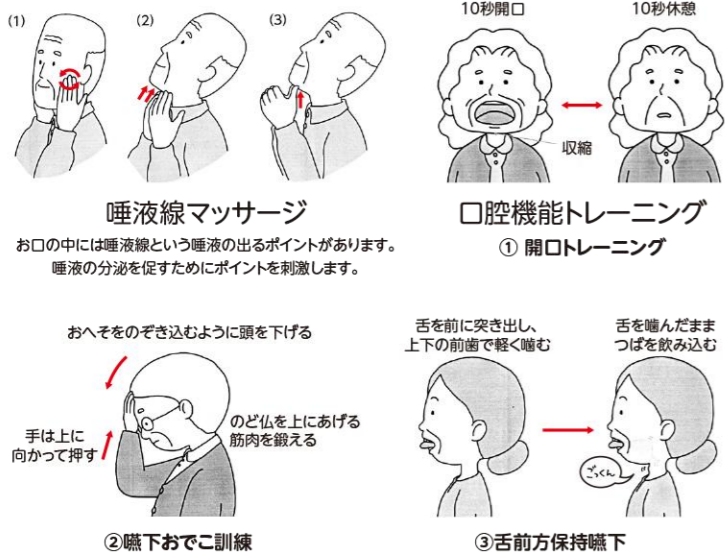
誤嚥性肺炎が原因の死亡者は、肺炎による死亡者全体のうち七割程度と云われており、年齢別では七〇歳以上の七〇%が、九〇歳以上では約九十五%を占めると云われています。

誤嚥には、食物の嚥下に伴う誤嚥と、食物の摂食とは無関係の誤嚥(唾液等の誤嚥)があります。その食物や唾液が気管に入り、その中に存在している細菌によって起こる肺炎が誤嚥性肺炎です。すべての誤嚥が肺炎につながるわけではなく、誤嚥に引き続き肺炎が生じるかどうかは、誤嚥物の量、誤嚥物内の細菌、咳反射の有無と痰や唾など吐き出す力、身体の防御力(栄養状態、免疫)が関与します。

〈食物の嚥下に伴う誤嚥について〉

原因① 唾液分泌の減少

唾液は咀嚼時に食べ物や物を湿潤させ、飲み込みやすくまとめるのに重要な役割を果たしています。その唾液の分泌が減少すると飲み込みが困難になります。高齢者では疾患や薬による唾液分泌の抑制が認められています。



〈誤嚥しにくくする予防〉

また高齢者は体内の水分量が少ないので唾液を分泌する能力は低いと考えられます。他の機能に障害がなくても唾液分泌機能の低下によって飲み込みが困難になり誤嚥の原因となります。

原因② 筋肉の減少

加齢とともに全身の筋力は低下します。この変化は、お口や喉の筋肉も例外ではありません。お口や喉の筋力が低下した結果、咀嚼機能や飲み込むタイミングのズレで誤嚥が生じます。

〈予防法〉

口腔ケアで歯周病予防：お家で行うホームケアとして歯ブラシや歯間ブラシを使用した清掃、頬粘膜にも細菌が付着するのでスポンジやガーゼでのケアが必要です。入れ歯を使用している方は清潔に保つことも大切です。あとは歯科衛生士によるプロフェッショナルケアとして、歯石除去ご自身ではケアしきれない部分の洗浄等を受けましょう。

誤嚥性肺炎は呼吸器感染症ですが、歯科の分野から予防することができます。まずは定期検診で歯周病予防。加えて六十五歳以上の方は保険適用で口腔機能の検査ができます。お口の筋肉量、飲み込みの状態、唾液量等を数値化し、基準値に足りないものには一人一人に合ったトレーニングを行い誤嚥性肺炎の予防を目指しましょう。

歯科衛生士 千谷