

特集

SPECIAL ISSUE

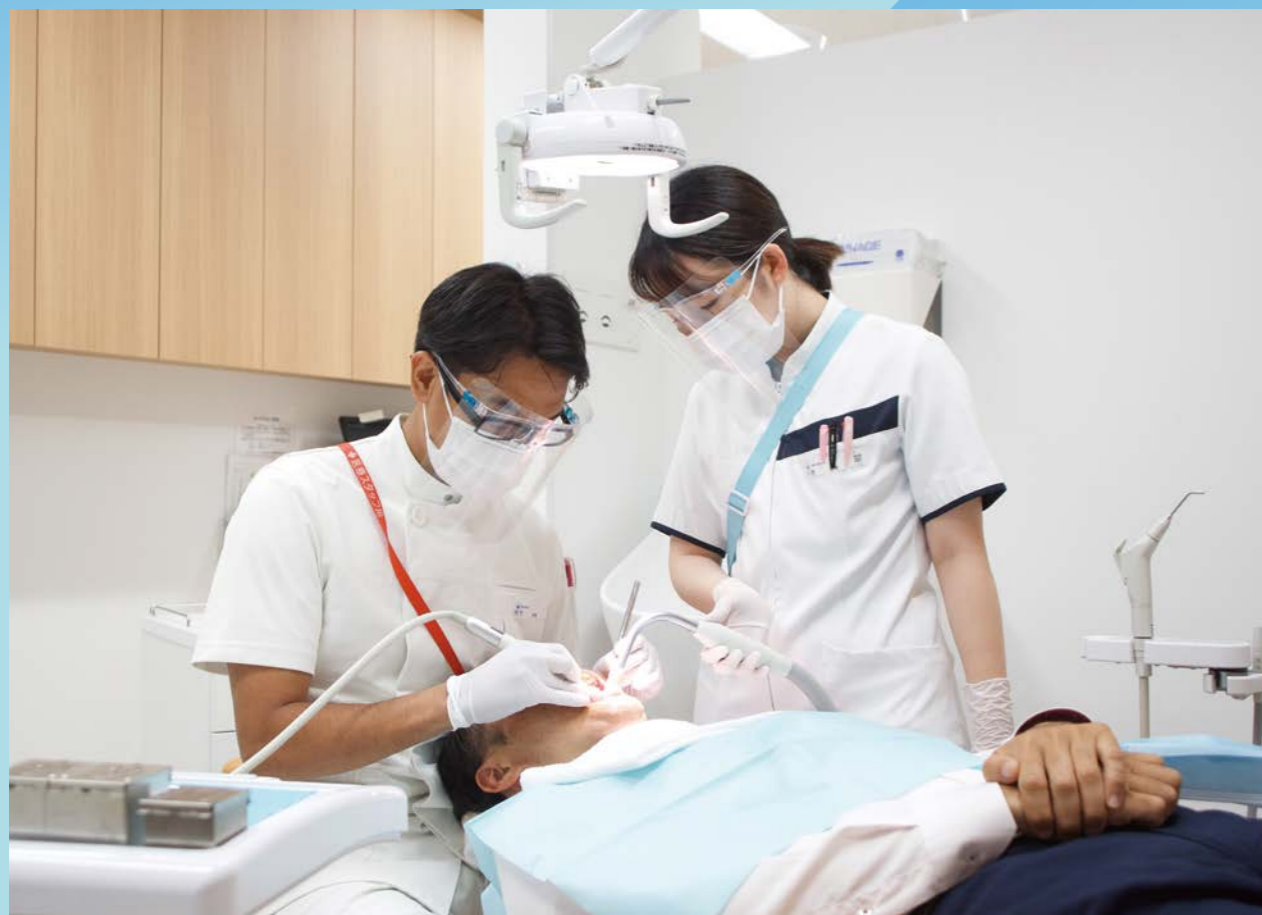
歯の健康について考えよう

CONTENTS [目次]

- ・歯の健康について考えよう
- ・新任医師紹介

INFORMATION [インフォメーション]

健診のお知らせ(マンモサンデー・祝日健診)



健康診断を受けましょう

マンモサンデー 祝日健診

定期的に健康状態をチェックする健診を行うことで、病気の早期発見・早期治療につながります。当院では、通常の健診のほか、祝日や日曜日にも実施する健診があります。平日に時間が取れない方もぜひご利用ください。

女性のための健診「マンモサンデー」

2022 10/16 日 || 【対象：女性】マンモサンデー実施

- 内容
- ・マンモグラフィ
 - ・無痛MRI乳がん検診
 - ・子宮頸がん検診
 - ・一般健診
 - ・胃バリウム検査(胃カメラなし)

乳がん・子宮がんに特化した健診です。高性能MRI装置を使用した「はだけない」「痛くない」「被ばくがない」乳がん検診のご予約も可能です。

平日に健診を受けられない方のための健診

2022 11/3 木 祝 || 【対象：男女】院内健診

- 内容
- ・市民がん検診
 - ・人間ドック
 - ・一般健診
 - ・胃カメラ

お仕事等で平日の健診を受けられない方のために「祝日健診(文化の日)」を実施します。

健診の予約はこちら

健診予約専用ダイヤル ▶ 0120-771-804

人間ドックや通常日程の健診予約も承ります。お気軽にお問い合わせください。

バス停のご案内

当院へバスでお越しの方は、最寄りの「すずかけセントラル病院」または「田尻橋北」のバス停からが便利です。病院へは、歩行者用の出入り口をご利用ください。



バス時刻表

「小沢渡」方面行き

1 すずかけセントラル病院 ⇒ 柏原西		2 田尻橋北 ⇒ 柏原西	
月～金	土・日祝	月～金	土・日祝
6時	[50]	6時	[50] [58]
7時	[31]	7時	[31] [46] [42]
8時	[26]	8時	[24] [46] [21]
9時	[08]*	9時	[06]* [46] [04]*
10時	[08]*	10時	[06]* [46] [05]*
11時	[08]*	11時	[06]* [46] [05]*
12時	[08]*	12時	[06]* [46] [05]*
13時	[08]*	13時	[06]* [46] [05]*
14時		14時	[05]* [46] [05]*
15時		15時	[05]* [46] [05]*
16時		16時	[05]* [47] [05] [52]
17時		17時	[23] [53] [52]
18時		18時	[33] [33] [51]

「浜松駅」方面行き

1 すずかけセントラル病院 ⇒ 浜松駅		2 田尻橋北 ⇒ 浜松駅	
月～金	土・日祝	月～金	土・日祝
6時		6時	[11] [56] [27]
7時		7時	[26] [46] [07] [39]
8時		8時	[09] [29] [19] [58]
9時		9時	[05] [53] [53]
10時	[46]	10時	[48] [46] [46]
11時	[46]	11時	[48] [46] [46]
12時	[46]	12時	[48] [46] [46]
13時	[46]	13時	[48] [46] [46]
14時	[46]	14時	[48] [46] [46]
15時	[46]	15時	[48] [46] [46]
16時		16時	[27] [56] [56]
17時		17時	[03] [34] [34]
18時		18時	[36] [36] [34]

す：すずかけセントラル病院経由 水：浜松市総合水泳場行き
 【】内は超低床ノンステップ「オムニバス」運行予定(車両整備等により「オムニバス」で運行できない場合があります。)

編集後記

急に暑くなってきましたね。「今年の夏こそは旅行に行くぞ～」と意気込んでいたら、「受験だから旅行は無理。」とあっさり子供に断られてしまいました。子供の成長は嬉しいのですが寂しい気もしますね。



皆様、こんにちは。すずかけセントラル病院 歯科医師 竹下育男です。

二〇二三年五月より歯科診療室が新しくなりました。階外来待合室の西側にあります。お口の悩みのある方は是非、歯科受診をご検討ください。

当院歯科スタッフは、歯科医師一名・歯科衛生士五名の合計六名です。これまでは、主に入院中のお体の不自由な方や疾患をお持ちの方の治療や口腔管理を行ってまいりましたが、一階に診療室を移し、小児、成人問わずどなたでも外来での受診ができるようになりました。

当科では、一般的な歯科治療のほか、飲み込みにくい方へのアドバイスや検査も行います。また、入院中の方への口腔ケアはこれまで同様毎日行っております。

私たち歯科スタッフは、患者様の口の中の環境を良くし、食べられる口、感染症の起こりにくい口づくりを目的に日々取り組んでおります。



の口で食事をし、誤って気管に入ってしまうと「誤嚥性肺炎」の原因となることがあります。誤嚥性肺炎は高齢者に多く見られ、口腔ケアによって清潔な口を保つことが一番の予防法です。

◆機能的口腔ケア

機能的口腔ケアは口の周りや飲み込みに必要な筋肉や組織を刺激し、食べられる口を作ることを言います。

呼吸をする、食物を咀嚼する、飲み込む、人とおしゃべりをする、感情を表現するなど、口には様々な役割があり、毎日欠かさず使う大切なものです。口が乾いていたり動かしにくいと、うまく思いを伝えられなかったり、食物が食べにくくなります。

口唇や頬の筋肉や舌の筋肉を動かす、唾液をよく出すことで飲み込みにくさをやっばりにくさを改善することが出来ます。

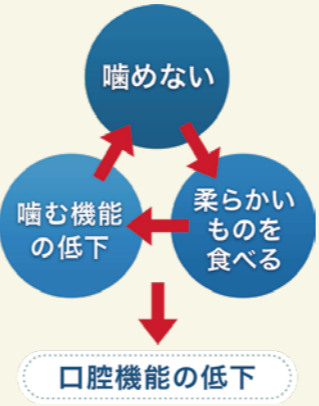
歯が抜けたままの状態では放置していたり、入れ歯が合っていないかたたりすると、咀嚼がうまくできず、飲み込みにくくなってしまいます。窒息の危険があります。

オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？オーラルフレイルは「虚弱」という意味です。

オーラルフレイルとは加齢による衰えの一つで、食物を咀嚼したり飲み込んだり（嚥下）する機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど「口」に関連する機能が低下している状態を指します。

「オーラルフレイル」は適切な対処を行うことで機能低下を改善でき、健康的な状態と病的な状態の狭間の状態と言えます。



また、飲み込み（嚥下）がうまくできないと、誤って気管に食物が入ってしまう、誤嚥性肺炎を引き起こすかもしれません。口を健康に保つことは身体の健康につながるのです。食べる機能が正常かどうかは、パタ、力の発声で簡単にチェックすることが出来ます。

- 「パ」：食べ物を口からこぼさない唇の働き
- 「タ」：上あごにしっかりとくっつく舌の働き（食べ物を押しつぶす・飲み込む）
- 「カ」：誤嚥せずに食べ物を食道へと送る筋肉の働きがあるかどうか

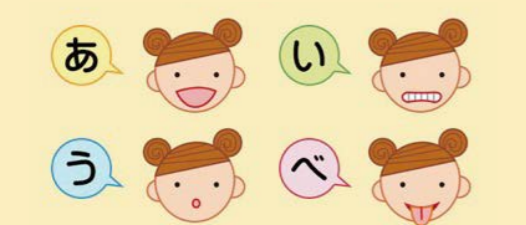
連続して五秒間に何回発声できるか調べますが、一秒あたり六回（五秒で三〇回）以上発声できれば健全です。これらは「滑舌」が低下してないかを調べるのにも有効です。

自分の歯や口の健康に関心を持ち、口腔ケアをしっかり行ってトラブルを軽減させましょう。

また、お口のお悩みや気になることがありましたらお気軽に当院歯科までご相談ください。

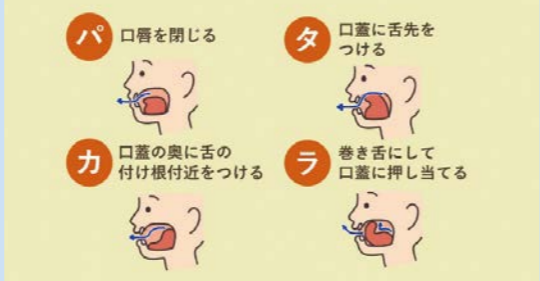
お口の体操でオーラルフレイルを予防しましょう！

1 あいうべ体操



1セット4秒前後のゆっくりした動作で！

2 パタカラ体操



食事時のむせが増えた、硬いものが噛めなくなった、滑舌が悪くなったなどの症状はありませんか？この状態を放置すると嚥下障害や構音障害など多くの身体的、社会的な障害を引き起こすことが考えられます。

次のような症状がある方はオーラルフレイルかもしれません。

Grid of 9 symptoms: 1. むせる・食べこぼす (Spitting up/food spillage), 2. 食欲がない 少しか食べられない (Loss of appetite), 3. 柔らかいものばかり食べる (Eating only soft food), 4. 滑舌が悪い 舌が回らない (Poor tongue control), 5. お口が乾く ニオイが気になる (Dry mouth, bad breath), 6. 自分の歯が少ない あごの力が弱い (Few teeth, weak jaw), 7. 乾燥し、汚れた口 (Dry, dirty mouth), 8. 汚れた入れ歯 (Dirty dentures).

オーラルフレイルの予防には口腔ケアが欠かせません。口腔ケアを毎日きちんと行うことは健康な体づくりの第一歩となります。

器質的口腔ケアと機能的口腔ケア

一般的に、口腔ケアには器質的口腔ケアと機能的口腔ケアがあります。

◆器質的口腔ケア

器質的口腔ケアは口の中の汚れや細菌をきれいにすることを言います。歯ブラシや歯間ブラシなどの口腔清掃具を用いて口の中の細菌を除去し、食べかすなどをきれいにし、入れ歯もきれいに洗うことです。冠が入っていたり、インプラントを植えていたりすると細菌が付着しやすくなるため、より細かく丁寧に磨く必要があります。汚れたまま



乾燥し、汚れた口



汚れた入れ歯

★ 新任医師紹介 ★

■リハビリテーション科 ■総合診療科

坂元 隆一

SAKAMOTO RYUICHI



＜あいさつ＞

二〇二三年四月から、リハビリテーション科と総合診療科を担当することになりました。坂元隆一です。外科医として七年、リハビリテーション科医として三年、合計四〇年間を医師として務めてまいりました。

これまでの臨床経験を活かし西洋医学を補完する漢方薬を用いて、地域の皆様のお役に立ちたいと考えております。心身一如をモットーに、「患者様に寄り添う」すずかけグループの理念を大切に診療を心掛けてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。