

～高齢期に多くおこる根面う蝕～

根面う蝕とは、歯ぐきが下がった根の部分(歯根)にできるむし歯のことをいいます。一般に、人は加齢にしたがい根面う蝕のリスクが高くなります。それはなぜだと思いますか？根面う蝕の因子として考えられる項目をあげてみます。

【全身状態や生活】

- ①身体機能の低下 手指感覚が低下し、歯ブラシや歯間ブラシがうまく使えない。視力が低下し、自分の口の状態や病変が見えないため十分なセルフケアができない。
- ②全身疾患&服薬 全身疾患の症状として唾液分泌量が少なくなる。治療薬の副作用で**口腔乾燥症**になる場合がある。全身疾患が原因で体が動かさづらく、セルフケアが困難である。
※口腔乾燥症を呈する主な全身疾患・・・**糖尿病**、シェーグレン症候群、**高血圧**、腎機能低下、ストレスなど
- ③食生活 1回ごとの食事摂取量が減少し、間食が多くなる。味覚が鈍くなるため、甘味の強い食べ物を好む。健康に良いとった食品(黒酢、栄養ドリンク、ヨーグルトなどの乳製品)を極端に摂ることがある。
- ④気力の低下 やる気が低下しているためセルフケアが持続・定着しない。指導されたことを忘れてしまう。

【高齢者特有の口腔】

- ①歯周病 歯周治療後には歯肉退縮(歯ぐきが下がること)が起こりがちである。歯周病の治療による歯肉退縮・根面露出が起きた後のケアができていない。
- ②かぶせ物・入れ歯 かぶせ物周辺のう蝕から根面う蝕を誘発しやすい。かぶせ物治療部分が多い、複雑な形態のかぶせ物や部分入れ歯が装着されている部分の清掃性が低い。
- ③楔状(くさびじょう)欠損 楔状欠損とは歯と歯ぐきの境目が何らかの原因(歯みがきの強さなど)でくぼんだ状態のことをいう。そのくぼんだ形態に汚れ(プラーク)が停滞しやすくなり、う蝕になりやすい。
- ④歯髄の変化 歯髄(しずい)とは、歯の神経のことで加齢にともなう歯髄形態の加齢的变化、つまり歯髄狭窄がみられるようになるため、その歯が「しみる」「痛い」などの自覚症状に乏しく発見が遅れる。

【根面う蝕を予防するためには？】

予防としては、通常のむし歯予防と同じです。高齢になるにつれ唾液の量が減少します。唾液の量が減ってしまうと口腔内の自浄作用が低下し、汚れ(プラーク)が停滞、う蝕になるリスクも高くなります。唾液分泌を促進させるためにはしっかり咬んで唾液を出すことが大切です。また、食生活をはじめとした正しい生活習慣を守り、う蝕を引き起こす細菌の塊(プラーク)をきちんと除去することが大切です。そして、定期的な検診を受けられることをおすすめします。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は熊本市小島にある『お好み焼き 功ちゃん』さんに行ってきました♪♪



この日は、特製モダン焼き(¥800)とお好み焼きの肉焼(¥570)をいただきました。目の前の鉄板で豪快に大量のキャベツや肉、麺が焼かれてキャベツの甘みも感じられるボリューム満点のモダン焼きです。
お好み焼きはちょぼ焼き風のお好み焼きで生地と卵にはさまれたたくさんの野菜をいただけるヘルシーなお好み焼きです。どちらも安くてボリューム満点！！
ご夫婦で経営されているアットホームなお店です。

熊本西部方面へお出かけの際は行ってみたいかがですか？

↓↓モダン焼き♪

↓↓お好み焼き♪



『お好み焼き 功ちゃん』

住所

熊本市西区小島下町 536

TEL 096-329-2158

営業時間 11:00~15:00

16:00~19:30

定休日 月曜日