



歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、口腔内の細菌の感染や、かみ合わせの異常等によって引き起こされる炎症性の疾患です。虫歯は歯そのものが破壊されてしまう疾患なのに対して、歯周病は歯の周りの歯茎が炎症を起こしたり、歯を支えている周囲の歯槽骨が溶けてしまいます。

歯磨きが不十分で磨き残しがあると、プラークと呼ばれる細菌の集合体が、歯と歯茎の境目や歯茎の溝の中に溜まり、内部で細菌が増殖し、毒素を産出することによって歯周病を誘発します。このプラークは、唾液やうがいで洗うことはできず、歯磨き等の物理的な刺激でのみ除去することができます。また、プラークが唾液の中のカルシウムやリンと結びつくことで、歯石と呼ばれる硬い汚れの塊を形成します。歯石は歯磨きでも除去することができない他、表面が粗造で細菌の足場の役割も果たし、歯周病の発症や進行をさらに早めます。

歯周病の初期段階では、歯茎に炎症が起きて歯ブラシの際に出血したり、歯茎が赤く腫れたりしますが、無症状のことがほとんどです。気付かないうちに歯周病が進行して、歯茎に膿がでたり、周りの骨が溶けて歯が揺れたりし、最終的には歯が抜けてしまいます。また歯周病の状態を放置しておくことによって、糖尿病の悪化、口の中の細菌が全身にめぐり血管内や心臓に取り付くことによる心疾患や動脈硬化症、唾液に混じった口の中の細菌が気管や肺の中に入ることによる誤嚥性肺炎など、口の中だけに留まらず全身にまで影響を及ぼします。

では、どうすれば歯周病を予防できるでしょうか。

歯周病の予防で最も大事なことは、日々の歯磨きです。毎日の歯磨きで口の中の汚れや細菌をきれいに除去することによって、歯周病の発症や進行を抑えることができます。歯と歯の間や、歯が重なって磨きにくい場所にはデンタルフロスや歯間ブラシ、タフトブラシと呼ばれるブラシ部分の小さい歯ブラシを使って、磨き残しのないようにすることが大事です。また、前述した歯石は歯と強固にくっついているため、自身の歯磨きでは除去することができません。そのため、毎日の歯磨きで口の中をきれいに保つことはもちろんのこと、歯科医院での歯の清掃も併せて行い、口の中の環境をより清潔に保つことが歯周病予防につながります。

現在、40歳以上の日本人の約8割が歯周病に罹患していると言われており、今症状がなくても、口の中には歯周病が発病しているかもしれません。まずは自分の歯磨きを今一度見直して、自分の歯を長く使えるようにしていきましょう。

歯科口腔外科 堤 康輔



晴耕雨読

例年よりかなり早く梅雨入り宣言。その分梅雨明けは早いのか...と思いきや、こちらは大きく変わらないようですね。

この時期、祖父母のいた龍山は1番茶・2番茶シーズン。小学生の頃、よく両親と手伝いに行きました。雨で茶摘みが中断する事も多く、そんな時は縁側から霧煙る山を眺めておりました。雨で茶摘みが出来ない日が続けば、茶葉も伸びてしまい摘み取るスケジュールにも影響します。大人達の浮かない顔から、子供達にもその気持ちも伝わってきます。野山を走り回れる訳もなく、加えてTVゲームもない時代。コーラルのトタン屋根に響く雨音は、ただただ嫌いでした。

人の感性・嗜好は大人になると変化するもので、子供の頃、どうしても食べられなかった物が食べられるようになったり、先にお話した「憂鬱でしかなかった雨、も苦にならなくなりました...」というか、むしろ好きになりましたね。屋根に打ち付ける雨音は心地よく感じる様に。床に入る頃でしたらむしろ有難いくらいで、その夜はいつもよりぐっすりと眠れます。濡れた草木や石垣なども普段より美しく感じたりもしますね。

私は、晴耕雨読という生活スタイルに憧れます。晴れた日は、外での仕事に汗を流し、雨の日は雨音や増水した遠くの川の音を聞きながら読書や屋内の修繕...。好きな映画をゆっくりと見るのも良いですね。縁側でお茶を楽しむのもありだな...。晴れた日より時間がゆっくりと流れる贅沢な時間の過ごし方ができますね。「明日は晴れ?」「それとも雨?」どちらも楽しみで、毎日ワクワクするような気がします。雨音を聞いてこんな妄想している今日この頃です。

追伸

高温多湿で食中毒菌が繁殖しやすい季節です。不衛生なまな板の管理、料理の常温での保存等に注意しましょう。まな板には包丁による傷が無数にあります。綺麗に洗ったつもりでも洗い残した箇所には菌が付いている可能性も。定期的買い替えも考えてみてはいかがでしょうか。



おおせ第二デイサービスセンター

おおせ第二デイサービスセンターは平成21年5月15日に開設され、今年で12年目を迎えました。5時間型のデイサービスとして、入浴と機能訓練の実施を基本的なコンセプトに営業しています。

一口に機能訓練と言っても、利用者様に必要な機能は様々あり、利用者様に必要な機能訓練を職員一丸となって提供しています。最近では、デイサービスの基本方針でもある「自立支援」の一環として、利用者様自身が社会と関り、貢献しているという実感が持てるよう、デイサービス内で実施できる活動の提供も開始しています。体と心の健康を保つことができるよう、利用者様の生活に即した「意味ある活動」の提供を心がけています。

デイサービスは高齢者が多く集まる場所でもあり、昨今の新型コロナウイルスについては特に感染対策が重要となります。利用者様はすっかり慣れていただいたご様子で、お迎えに上がるとおでこを出して体温測定の前準備をして頂いたり、両手を出してアルコールの消毒を待っていただいたりと、職員顔負けの高い意識で感染対策を実施していただいています。また、感染対策にて活動の制限がある中、利用者様は毎日お元気に、スタッフにも勝る勢いで活動をして頂いています。平均年齢が83.4歳であっても、まさしく「継続は力なり」を体現していただけており、うれしい限りです。

介護保険制度が始まり20年余りが経過する中で、利用者様に求められるサービスは様々に変化してきました。デイサービスは「お預かり」から「機能訓練」「自立支援」が求められるようになり、今後更に変化していくことでしょう。時代に求められるデイサービスはどのようなものであるか常に考えながら、変化を恐れず「求められ続けるデイサービス」を目指していきたいと思ひます。

おおせ第二デイサービスセンター 岡本

営業時間 月～土 9:45～15:00
(日曜・年末年始のみ休業)
(昼食付 650円)



きたぞう写真館 (1Fロビー)

浜松北病院の1階、待合ロビー西側の壁面に、スタッフから寄せられた写真の展示スペースがあります。2年ほど前に、患者様の声が元となって生まれました。

病院にかかる、何かと「待つ」ことが多くなりますが、そんな中であって憩いの一助となっているようです。お会計やお薬を待つ患者様からも時折、四季の草木や動物の写真への感想をいただくことがあります。

展示は折に触れてテーマが更新されます。現在のテーマは「うちの子ベストショット」。

来院の際は是非、写真館に目を向けてみてください。



◇遠州鉄道
積志駅下車
徒歩15分

◇遠鉄バス
JR浜松駅
10番バスターミナル
77 労災・東海染工
イオン市野行き
→浜松北病院下車

〒431-3113 静岡県浜松市東区大瀬町1568番地



☎ (053) 435-1111 (代表)
FAX (053) 433-2700 (代表)
☎ (053) 435-1522 (地域医療支援課)
FAX (0120) 435-351 (地域医療支援課)
E-mail seisyukai@hamamatsu-kb.or.jp
Web https://www.hamamatsu-kb.or.jp



翔き

はばた

2021
夏号
No. 62



令和3年度 新たに入職したスタッフです。
盛翔会にとっての新しい風。既存スタッフにとっても
気持ちを新たにす切っ掛けのひとつです。



医療法人社団 盛翔会 浜松北病院

大瀬介護保険センター きたぞうウォーク

訪問看護ステーション大瀬 訪問リハビリテーション大瀬

おおせデイサービスセンター おおせ第二デイサービスセンター

基本理念

思いやりを基本とした愛情ある医療と福祉を実現する。