

## ためになる介護通信コーナー< 1 >

「皆さんはなぜ歯を磨くのですか？」

歯科医師 山下 よしのり 美登

小さい子供は親の躰のひとつとして、トイレに入ったら手を洗うと同じように、歯を磨くことを教えられます。他の動物（自然界）では歯を磨く行動はなく、人間のみが行っています。それではなぜ歯を磨くのですか？虫歯にならないため？歯槽膿漏にならないため？それもあるでしょう。しかし、もっと気にするのは女性の方が化粧をするように、男性の方が身なりを気にするように一つのエチケットとしてではないですか？

「白い綺麗な歯」「口が臭いのが嫌い」というようにエチケットで行っている人が多いのではないのでしょうか？そこに自信がないと隠したり、小さな声で喋ったりと見せないようにしてしまうのではないですか？むしろそのような行動をしていると、それ自体不自然となり、他の人にわかってしまっているとは気付かずに・・・

このコーナーを借り少しずつ皆さんが自信をもてるようにアドバイスをしていきます。

### ☆ 第一回目は 口がくさいといわれないうちに ☆

口臭の原因は何だと思えますか？虫歯も無いのに、よく歯ブラシをしているのに・・・というように口の中の原因ではなく、歯科医院へ来院する方がいます。鼻の悪い人、②胃の悪い人、③糖尿病の人、これは高齢期の女性に多くみられる。

④ 口腔乾燥症の人、また強く悩んでいる方が非常に多いです。

①②③は病気が良くなり安定するとすぐ口臭はなくなります。自分の口臭の原因が何であるかを十分に調べてもらってはいかがですか。かかりつけの歯科医に相談してみてもいいかがですか？次回は④の口腔乾燥症についてお話します。

\* 昨年10月より試行的に介護予防の取り組みとして「口腔機能向上プログラム」を立川市歯科医師・歯科衛生士で構成されるNPO法人「QOL向上を支援する会」の皆さんが柏センターで取り組んでまいりましたが、その中心的な役割を担っており、歯科医師の山下先生の協力でのこのコーナーを新たに設けました。連載で皆さんにお口についての情報を発信していきたいと思えます。感想もお寄せください。