

# 6月4日 10日は 歯と口の健康週間

今、世界では新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が猛威を振るっています。発生から数カ月が経過してもなかなか決定的な治療法が生まれてこない現状に、皆さんも不安な毎日をお過ごしでしょうか。

そこで今回はオーラルケア(歯や口のお手入れ)によって防ぐことができる虫歯や歯周病以外の病気を「誤嚥性肺炎」についてお知らせします。

## オーラルケアで肺炎予防

### 誤嚥性肺炎

COVID-19の特徴的な症状として肺炎が知られています。誤嚥性肺炎という病気が起こる存じでしょうか。

誤嚥性肺炎とは、細菌が食べ物や唾液とともに誤嚥(気管支や肺に入ること)されることにより起こる肺炎です。2017年の人口動態調査によると、誤嚥性肺炎の年間死亡者数は全体の7位(3万5788人)。ここに、死亡者数5位肺炎の年間死亡者数9万6841人を加えると13万2629人となり、実

表1 年代別にみた死亡要因

	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	心疾患
2位	心疾患	心疾患	心疾患	肺炎
3位	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎	脳血管疾患
4位	不慮の事故	肺炎	老衰	悪性新生物
5位	肺炎	不慮の事故	不慮の事故	老衰

人口動態調査(2017)

ご自身、または介助者の日々のブラッシングが不足している。口腔内の細菌数が増加し、肺炎に感染を起こす可能性が高くなります。

東京歯科大学の奥田先生らの報告(\*)では「歯科衛生士による週一回の24ヶ月にわたるPOHC(プロフェッショナルオーラルヘルスケア)は、有意に要介護者の致死的な誤嚥性肺炎を減少させる効果がある」としています。

セルフケアが困難な場合は、

問越谷市歯科医師会 ☎94011855



越谷市歯科医師会  
清水歯科医院  
清水 章矢

ぜひ歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受けるようにしてください。

また、看護師や介助者の皆さんが口腔内の状態を評価する材料として、口腔アセスメントOHATを参照されると良いと思います。OHATを用いて口腔内の状態を点数化することで、施設内での情報共有や歯科へ連携するタイミングなどを判断する一助になります。

唾液量の減少やかむ力の衰え、残存歯数の減少などさまざまな原因が挙げられますが、代表的なものをご説明します。

①口腔清掃不良

ご自身、または介助者の日々のブラッシングが不足している。口腔内の細菌数が増加し、肺炎に感染を起こす可能性が高くなります。

### 誤嚥性肺炎の原因と対策

②舌圧の低下

舌圧とは、食べ物を舌と口蓋



トレーニングボトル一例 (「鍛錬くん」(株)リハートテック)

で押しつぶす力のことを指します。舌圧が低下すると、次のような症状が出てくるようになります。

- ・口が渇く、ほっぺたの内側をかむ
- ・飲み込みが悪くなった
- ・薬などがのどに引っかかる
- ・しゃべっているとき、むせることが増えた

舌圧は成人で45kPa前後ですが、このような症状が出ている場合は20kPa以下であることが多く、誤嚥のリスクも高いことがわかってきます。舌圧は舌の筋肉を鍛えることで正常値に戻すことが可能です。自覚症状がある、検査で低舌圧と言われたなどの場合は、誤嚥予防のためトレーニングボトルなどを使用し、日常的にトレーニングを行うことをお勧めします。

### 定期的な 歯科受診を



新型コロナウイルス感染症の恐怖から歯科受診を敬遠されている方も多いと思います。ですが、定期的な歯科受診(プロフェッショナルケア)を受けたいことはかえって感染のリスクを高めることが示唆されています。

今回のコロナ禍を機に、予防への社会的意識はより高まってくるでしょう。自分自身は若くから大丈夫、痛くないから受診は不要だ、と考えず、ご自身とまわりの感染予防のためにも、ぜひ一度歯科健診受診をお勧めします(セルフケアの限界や口腔内細菌の増加の観点から、約3カ月ごとの受診が推奨されています)。

## 越谷の魅力を発信！ 6月1日(月)から “KOSHIGAYAポロシャツ”販売！

多彩な地域資源を図案化したマークが特徴の“KOSHIGAYAポロシャツ”に、新しく2つのデザインが登場します。

新たに加わったのは「越谷だるま」と「都うちわ」。いずれも越谷ならではの伝統的手工芸品をデザインしました。昨年好評だった「南越谷阿波踊り」や「ディンギー(小型ヨット)」等とあわせて全6種類を販売します。



【デザイン(カラー展開)】

越谷だるま(グレー)

都うちわ(ブラック)

\*デザイン名の後ろの( )は、ポロシャツのカラーです

〈サイズ〉 Sサイズ～4Lサイズ  
〈販売場所〉 観光物産拠点施設「ガーヤちゃんの蔵屋敷」(越谷駅東口(北側)高架下)、水辺のまちづくり館(レイクタウン4-1-4)  
〈価格〉 2,000円(税込み)  
問(一社)越谷市観光協会 ☎971-9002

### マイナンバーカードを作って 暮らしを便利にしませんか



いずれも【甲】市民課マイナンバー担当(本庁舎1階) ☎940118604

◆マイナンバーカードを作ります

マイナンバーカードがあれば、全国のコピーエンスストアで住民票の写しなどの証明書を取得できます。また、7月にはマイナンバーカードを利用したマイナポイントの申し込みが開始される予定です。早めにご申請ください。

◆申請方法 通知カードから申請書を切り離し、縦4.5cm×横3.5cmの顔写真を貼って、同封の封筒で郵送または本人確認書類、顔写真を所持のうえ、市民課マイナンバー担当へ。総合サイト <https://www.kojinbangou>

card.go.jp/kofushinse/in dex.html) からも申請できます。紛失した際は、市民課、北部・南部出張所で再発行できます。住所等に変更があった場合は手書きで修正してお使いください

◆受取り方法 市役所から案内をお送りします。電話で受け取り日時を予約のうえ、必ず本人がお越しください。申請からお渡しまでは約2カ月かかります

◆マイナンバーカード休日交付窓口(予約が必要です)

6月7日(日)・14日(日)、午前9時～午後4時(14日はマイナンバーカードの交付業務のみ) 対個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書が届いた方 甲事前に

◆マイナンバー通知カードが5月25日廃止になりました

今後、出生などにより新たにマイナンバーを通知する際は、「個人番号通知書」が送付されます。通知書は、マイナンバーを証明する書類として使用できません。

◆通知カードの取り扱い

今後は通知カードの再交付および住所・氏名等の変更が生じた際の変更は行いません。最新の住所・氏名等が記載されていない通知カードは、マイナンバーを証明する書類として使用できなくなるので、住民票の写し(マイナンバー記載のもの)を取得するか、マイナンバーカードの申請をご検討ください