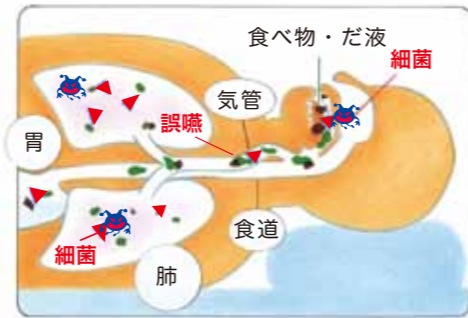




# 誤嚥性肺炎

食べ物や唾液などが誤って気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎。高齢者や脳梗塞の後遺症がある患者さんなど、飲食物を飲み込む嚥下機能が衰えている人に起こりやすい病気です。誤嚥による肺炎を繰り返すと抗生物質が効きにくく治療が困難となり、死に至るケースも少なくありません。



# 成人歯科健診 + 歯科ドック

8020 達成者の多くの方々が、「食事が美味しく食べられ、それが健康維持につながっている」と話されています。また歯科口腔に関するアンケートで、多くの高齢者が「若い時に歯科健診を受けていれば良かった」と答えています。健康長寿のための重要な要素である食事・睡眠・運動に、「歯科健診」を加えることをお勧めします。



## 健診+歯科ドック費用 (受診者負担額)

- ◎ 30~64歳の方 3,240円
- ◎ 65歳以上の方 2,160円
- ◎ 節目健診者 2,160円 (40・50・60・70歳の方)

※節目健診は、誕生日がこの年齢を迎える方で、川口市から通知が送られてきます。  
※川口歯科医師会に入会していない歯科診療所では補助が適用されません

## 《健診のみ受診の場合》

(受診者負担額)

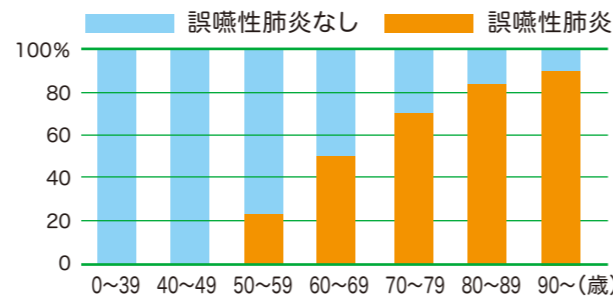
- ◎ 30~64歳の方 1,080円
- ◎ 65歳以上の方 620円
- ◎ 節目健診者 620円 (40・50・60・70歳の方)

川口市に住民登録されている30歳以上の成人全ての方が補助の対象です。

## 嚥下障害の症状にご注意を！



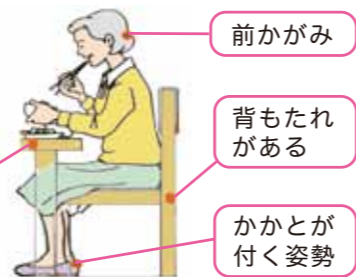
## 肺炎で死亡される方の約7割が誤嚥性肺炎が原因です。



年齢別に見た肺炎患者に占める誤嚥性肺炎の割合  
参考：寺本信嗣 誤嚥性肺炎：オーバービュー 日本胸部臨床 2009 68 (9) 799

食事の時の正しい姿勢にも予防効果があります

膝が90度に曲がる程度の高さ



## 歯科ドックの検査内容

### ◎ ウ蝕活動検査 (RDテスト)

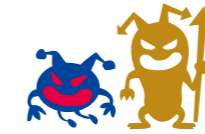
だ液の中の細菌を採取・培養して、口腔内の衛生状態や、むし歯の進みややすさ、かかりやすさなどを調べます。

### ◎ 口腔内軟組織検査

歯肉や舌、頬粘膜などの軟組織の異常を調べます。口腔がんや腫瘍などの異常が発見される場合もあります。

### ◎ だ液潜血検査

歯周病の進行による口腔内の出血や、歯周病原菌が歯肉に侵入して起きる炎症反応を調べます。

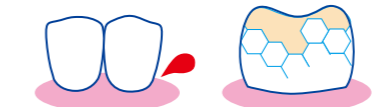


### ◎ だ液量測定

だ液には、口の中を清潔にする働きがあります。だ液量が減少すると、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

### ◎ だ液緩衝能検査

緩衝能(酸を中和する力)が高ければ、口の中の酸を早く中和して、歯の再石灰化を促進させます。



# 訪問歯科診療

自宅や施設で療養されていて、歯科医院への通院が困難な方に、川口歯科医師会の歯科医師がお伺いし歯科健診または歯科治療を行います。お気軽にお電話を！



川口訪問歯科センター  
TEL 090-4067-8020  
月曜～金曜日 10:00～15:00

ご自宅等に訪問して行う歯科健診は、川口市の福祉・保健事業の支援により無料で受診できます。歯科治療が必要な場合は、通常の医療保険の自己負担分がかかります。

自分の歯で食べられる幸せは、健康と元気の源です。歯科健診を定期的に受けることが大切です！

## 検査施設

## 川口歯科医師会会員の指定診療所

お問合せは、会員診療所一覧または下のシールの診療所へ。

# 健診

川口市 成人歯科健康診査



一般社団法人 川口歯科医師会

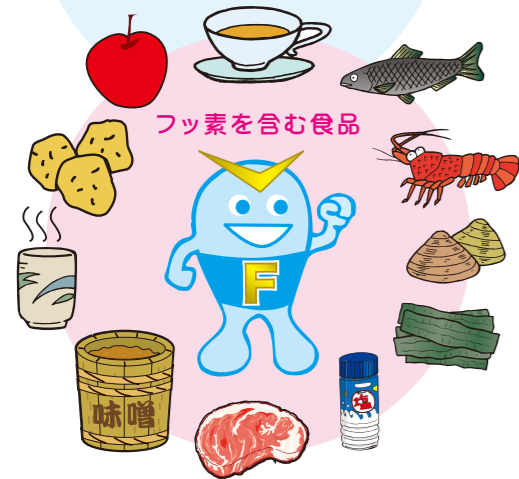
http://www.kawaguchi-shikaishikai.or.jp





# フッ素

## を利用したむし歯予防



最近、日本においてもむし歯予防の知識が向上し、子供のむし歯の数が減ってきています。しかし、依然としてまだまだ他の先進諸国に比べて、う蝕有病率が高い状況です。

そこで川口市においても「川口市歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づき、小児う蝕予防対策に積極的に取り組んでいます。フッ化物応用もその一つの予防策になります。

## フッ素 Q&A

### ① フッ素ってなに？

フッ素は骨などの硬組織を丈夫にする化合物で、食品では海産物や茶葉などに多く含まれ、生涯にわたる健康の維持増進に不可欠な元素です。

むし歯予防に使うときは「フッ化物」と呼ばれ、歯の表面のエナメル質を強化します。

### ② なぜフッ化物が必要な？

幼児・小児期に必要な栄養素になります。ブラッシングだけでむし歯予防に対応するのは非常に困難です。

そこでフッ化物を利用することで、歯の再石灰化を促進して歯質を強化したり、歯垢の中の細菌による酸の発生を抑制でき、積極的に歯を守ることができます。

### ③ フッ化物を塗れば、むし歯にならないの？

フッ素を塗ったからといって、むし歯にならない訳ではありません。むし歯予防は、(1) 歯磨きによる歯垢除去、(2) 甘味料の適正な摂取、(3) フッ化物応用による歯質強化、これら3つを合わせたものが、むし歯予防の基本です。

### ④ 病気によっては、フッ化物洗口やフッ化物塗布を行ってはいけない場合がありますか？

フッ化物は自然界に広く存在しており、飲食物として日常的に摂取しています。また、フッ化物洗口や歯面塗布で使用する微量のフッ素が、身体に影響を与えることはありません。

## 埼玉県歯科保健推進計画に基づき、小中学生を対象にフッ化物洗口（小児う蝕予防対策事業）が始まります

近年、小中学生のむし歯が減ってきていますが、依然として地域格差や個人格差があります。埼玉県では、平成25年度から一部の小・中学校を選定してフッ化物洗口事業を推進しております。

## 噛む噛む食育レシピ シュテングル



シュテングルとは、ドイツの棒状の堅焼きパンのことです。30分ほどで簡単に作れ、小さなお子様のおやつにおすすめです。

### 《材料》

- (A) 小麦粉 200g、ドライイースト 小さじ1、砂糖 1つまみ、塩 小さじ1/2
- (B) バター 30g、牛乳 120cc

### 《作り方》

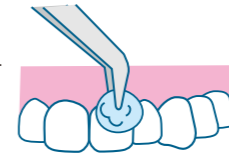
- ① Aの材料を混ぜる、② ①にバターと牛乳を入れて混ぜる、③ 生地をふとまとめにして、濡れた付近をかぶせて暖かいところで10分ほど寝かせる、④ 棒状に成形し、クッキングシートに並べる、⑤ 180℃のオーブンできつね色になるまで15~20分焼く

- ・チーズ、ゴマ、くるみ、レーズンなどのドライフルーツを入れることによって、いろいろアレンジができます。
- ・砂糖をオリゴ糖などに、バターをココナッツオイルなどに代えることもできます。

## フッ化物塗布・洗口の方法

### とぶ フッ化物塗布

- ◎歯の生え始めの時期や生えかわりの時期が最も効果的ですので、対象は1~12、13歳ぐらいです。
- ◎歯科医院で塗布



### せんこう フッ化物洗口

- ◎対象はうがいの出来るお子さんになります。4~14歳までの期間に実施する事が最も大きな効果をもたらします。
- ◎口の中でブクブクうがいをして、口からはき出す方法



## フッ化物の活用場所

### 家庭

#### フッ素入り歯磨剤



### 歯科医院

#### フッ化物塗布

#### フッ化物塗布 受診券



川口市の保健事業  
川口市指定歯科医院  
1歳6ヶ月児歯科健診時に配布

### 小・中学校 (一部の学校)

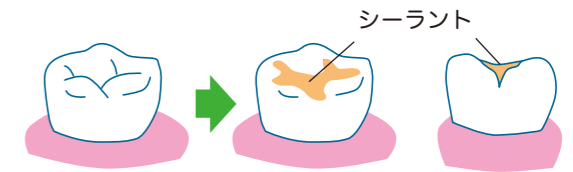
#### フッ化物洗口



昼食後のブクブクうがい  
県内の一部の学校で、学校歯科医の指導のもと実施しています

## シーラント (フッ素徐放性シーラント)

奥歯の噛み合わせは複雑な凹凸があり、歯ブラシが届きにくい場所です。むし歯になりやすい凹部を充填材で埋め、またシーラントに含まれたフッ素が少しずつ放出してくるので、むし歯予防に非常に効果的です。むし歯になる前に歯科医院にてご相談下さい。

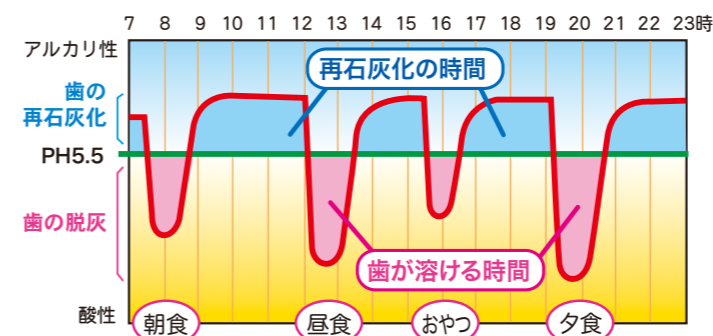


## 規則正しい食生活

食事をするとお口の中が酸性化し、一時的に歯が溶けやすい状態になります。

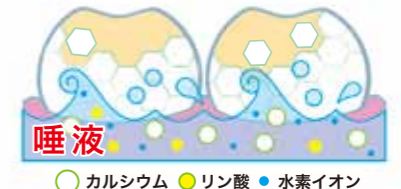
歯の再石灰化を促進するためには、間食の回数をなるべく減らし、食事はよく噛んで、だ液の分泌量が増えるようにしましょう。

### 歯の再石灰化 1日のサイクル



## 《歯の再石灰化》

食事により口の中が酸性になると、歯の表面が溶け出します。しかし、唾液によって中和され、唾液に含まれるカルシウムやリン酸等の作用で、溶けた歯の表面を再生します。



正しい歯みがき



よく噛んで食べる



だらだら飲みや 不必要な間食を控える