

# お口の守り人

## 「歯科衛生士」ってこんな人!

皆さんは「歯科衛生士」をご存知ですか? 「ああ、先生の補助の人でしょ?」...そんな風に思っている方も多いのでは、今回は、そんな方のために歯科衛生士について詳しくご紹介します。



### お口の健康をお守りします!

歯科衛生士になるには専門の学校で3年、または4年学んだ後、さらに国家試験に合格しなければなりません。歯科衛生士の仕事は多岐にわたり、中でも皆さんの「お口の衛生を保つ」「歯周病の治療をする」ことは最も重要な仕事のうちの一つ。歯についての歯石やバイオフィルム(強固な細菌の膜)など、普段のセルフケアでは取れない汚れを専門の器械を使って除去したり、フッ素などの薬品を使うことができます。これはしっかりとした専門の知識と技能を兼ね備えた歯科衛生士だからこそできる医療行為であり、予防はもちろん、歯周病の改善にも大きな役割を果たします。歯科医院には歯科助手と呼ばれるスタッフもいますが、医療行為は認められていません。

### セルフケアのアドバイス!

また、もう一つ重要な役割が「保健指導業務」です。患者さんに歯磨き指導をしたり、食習慣・生活習慣などについてもアドバイスをします。左の記事にあるようなセルフケア・プロフェッショナルケアを通して皆さんの健康維持のお手伝いをするのも歯科衛生士の最も重要な役割です。

このように、歯科衛生士は歯科医院には欠かすことのできない、口腔内の健康を守るプロフェッショナルです。お口の中の気になることや悩みなどがありましたら、お気軽にお尋ねください!

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

探してみよう!

## 間違い探し「栗拾い」

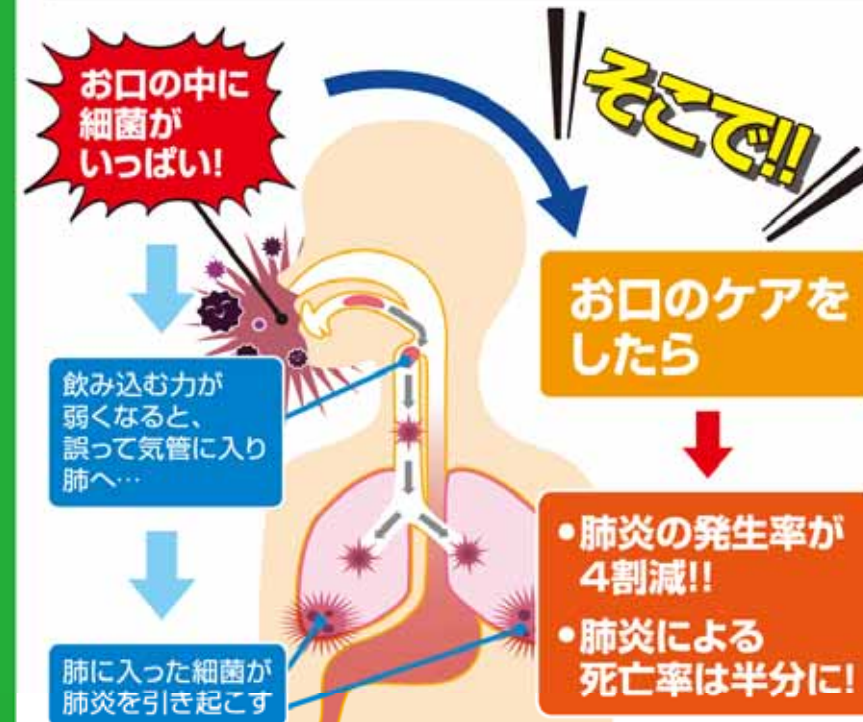


# 肺炎による死亡率が半分に!



## 高齢者・要介護者に必ず受けてほしい「プロフェッショナルケア」

日本人の死亡原因は1位がガン、2位が心疾患、そして3位が**肺炎**です。



実は肺炎での死亡者の9割以上は65歳以上であり、さらには高齢者の肺炎の7割以上は「誤嚥性肺炎」です。

高齢者は飲み込む力や咳き込む力が弱くなるため、誤って唾液や食べ物などが気管に入ることがあります。その時、肺炎を引き起こす口腔内の細菌も一緒に肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすのです。

そこで大切になるのが、口腔ケアをしっかり行って、細菌をできるだけ減らすこと。老人ホームで歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアを積極的に行ったら、肺炎の発症数が4割減り、肺炎による死亡にいたっては半分に減ったという調査報告もあります。

参考: 米山武義、吉田光由 他 (2001) 「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」、『日歯医学会誌』

### より丁寧なセルフケア

口腔ケアの基本は、まずはご家庭でのセルフケアです。まず一度、歯科医院で「歯磨き指導」を受けてみてください。今のケア方法が十分かつ適切かどうかや、ブラッシング方法や歯間ブラシ、フロスの利用などについて改めて確認することで、より清潔で安全なお口の環境を実現できます。



### プロフェッショナルケアも必須です

そして、もう一つ重要なのは、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受けていただくこと。細菌の膜であるバイオフィルムや、細菌の温床となる歯石は、どんなに丁寧にセルフケアをしてもできてしまい、歯科でしか除去できません。外出が困難な方も、訪問歯科などを活用して積極的にプロのケアを受けてください。

高齢者の皆さんにとって、お口のケアは命にも関わるとても大切なものです。実は、歯だけでなく、舌や口腔粘膜のお手入れが必要な方もたくさんいらっしゃいます。定期的に歯科を活用いただき、ご自身での日頃のケアの確認とプロによるケアを受けていただくことを強くおすすめいたします。