



本格的に暑くなってきますね。新型コロナウイルスの予防策として、マスクを着用する機会が多くなります。高温多湿という環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなります。今年の夏はいつも以上に、熱中症に注意して下さい。



口だけじゃない歯科医療



今月もさくらのクリニック歯科・口腔外科の藤田医師より「口だけじゃない歯科医療」というテーマで、お話をさせていただきます。

【口と渇きと体の病気】

口が乾く症状がある方を口腔乾燥症(ドライマウス)といい、欧米の調査から国内には1,000万人以上の潜在患者さんがいると言われていています。唾液は、口の周りにある唾液腺から1日1000ml~1500mlほど作られ、少なくなると「口がネバネバする」、「長時間の会話が難しい」、「味を感じにくい」、「口臭がする」、「舌が痛い」、「飲み込みにくい」、「入れ歯が落ちやすい」、「虫歯が出来やすい」など様々な症状を示します。最近では、口腔機能低下症の7つの指標のうちの一つとしてドライマウスが入り、フレイル(体力低下)の入口の一つとされ、口と全身の健康に悪影響を与えます。

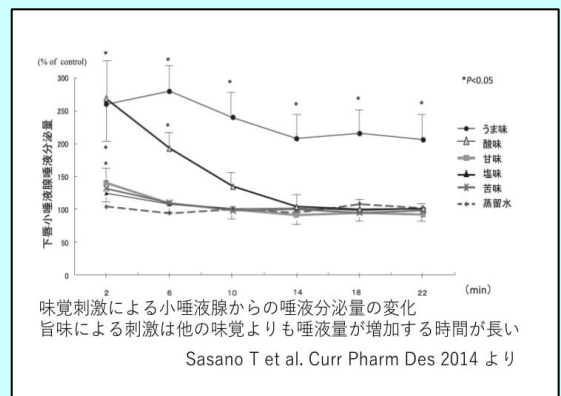
口の乾燥には、糖尿病、貧血、腎機能障害、うつ病の症状の他に安定剤や血圧の薬など中心に700種類以上の薬が関係すると言われていています。そのほかにも口呼吸などの習慣も影響します。

日常生活では、刺激物を避けたり、食べ物の柔らかさを調整したり工夫をすること、口腔内の環境が悪くなりやすいので口腔ケアを必ず行うことなどの対策が有効です。治療は、まずは唾液量を把握し、病気や薬の影響であればそれぞれに対応します。保湿剤は直接口を潤す効果があり、様々な特徴を持ったものが市販されています。さらに唾液腺のマッサージや味覚で刺激することで唾液量を増やす方法があります。酸味で唾液が出ることは有名ですが、旨味の刺激により長い時間唾液が出ることもわかって来ました。(右下図)

保湿剤を選ぶときや食生活でお困りの際には、ご相談ください。口の渇きを改善して、食事と会話を楽しみましょう！

【昆布出汁による唾液分泌促進法】

- ①30gの昆布を細かく刻みます。
- ②一晩、500mlの水に浸します。
- ③ペットボトルや水筒に入れて、渇きを感じた時などに口に含み味わいます。(1回30秒を1日10回くらい)まずは6ヶ月続けてみてください。



口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161



◆クリニック(医科・歯科)受付からのお知らせ◆

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	年 7月31日
交付年月日	年 8月 1日
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	年 月 日
安堵取得年月日	年 月 日
有効期日	年 月 日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3909 [印]

栃木県国民健康保険被保険者証	有効期限	年 7月31日
記号 100	番号 999999	性別 男
氏名	コクホ タロウ	
生年月日	昭和26年10月 2日	
通用開始年月日	年 4月 2日	
交付年月日	年 8月 1日	
世帯主氏名	国保 太郎	
住所	栃木県〇〇市〇〇町〇〇番地	
保険者番号	090999	
交付者名	栃木県△△市△△町△△番地	
	電話	0000(00)0000
	一部負担金の割合	裏面参照

国民健康保険証と後期高齢者医療被保険者証の**有効期限が7/31**までとなっています。**8/1以降に受診される場合は、新しい保険証を受付にご提示**ください。
よろしくお願ひします。

ご不明な点がございましたら、**クリニック受付または歯科受付までお気軽にお問い合わせ下さい。**



◆老人保健施設受付からのお知らせ◆

介護保険負担割合証	
交付年月日	年 月 日
番号	
住所	小山市
フリガナ	
氏名	
生年月日	
利用開始の割合	
1割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
2割	開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	092080 [印]

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	年 月 日
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	年 月 日
通用年月日	年 月 日 から 年 月 日 まで
減額の特典	
ユニット型個室	310円
ユニット型特別室	430円
従来型個室(特養等)	420円
従来型個室(老健・療養等)	490円
多床室	310円
保険者番号並びに保険者の名称及び印	092080 [印]

介護保険負担限度額認定証と介護保険負担割合証の**有効期限が7/31**までとなっています。減額の対象者で手続きがまだの方は、お早めに市役所で申請を行って下さい。期限を過ぎると減免を受けられなくなる月が発生してしまう可能性があります。また、**新しい認定証**がお手元に届きましたら、速やかに**老健の受付にご提示**ください。
よろしくお願ひいたします。

※市町村によって証書の色が異なります。

ご迷惑をおかけしております。



入所者様への面会制限を実施しております。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんが、入所者の皆様の健康と安全の確保のため、引き続きのご協力をよろしくお願ひいたします。



さくら野では**長期入所、短期入所、通所リハビリテーション**を行っております。ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。



ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田・大阿久



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110
TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640
http://www.sakura-ac.com
施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田
採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

