

Health News

## 歯科医師通信

### 「健康に貢献する舌」

いしい歯科 院長 石井真生



お口の中の器官のひとつである舌(した)についてのレポートです。平成31年2月に歌手の堀ちえみさんが舌がんを公表し、手術を受け、経過をみていると思います。良い方向におかい、また元気な姿をみたいと願っております。日本人の2人に1人が生涯がんになると言われ、3人に1人は、がんで亡くなる未だ怖い病気のひとつではありますが、研究も進み、治ることが期待できるようになってきました。

その中で、口の中に発生するがんは、全てのがんの中の2%程(平成28年統計より)で、一番多いのが舌がんです。先日、大学病院の教授にお会いした際、堀さんの報道により、大学病院に「舌を診て欲しい」という患者さんが普通の何倍も押し寄せて、混乱したと言っておられました。うちの医院には、数名それも歯の治療中の方が、少し気になるので診てと言った方がほとんどで、もしがんだったら…と専門性のある大学病院のほうに殺到したのでしょうか。もし、心配な方は一般のクリニックでも、正常でない場合は対診を求めて大学病院等に照会しますし、セカンドオピニオンを求めることもできます。

ここで、舌の清掃の効果について述べます。

#### (1) 口腔(口の中)環境を維持、向上させる

口臭の軽減と予防、さらに口腔内細菌の減少により間接的に歯周病、むし歯、誤えん性肺炎<sup>(注1)</sup>の予防

#### (2) 口腔機能の維持、向上、リハビリ

唾液(つば)分泌アップ、舌の機能回復、味覚の保持回復につながります。

舌の清掃には、専用の舌ブラシや粘膜ブラシ、スポンジブラシなどを用いてください。日々清掃を行い、無理のない範囲で舌苔<sup>(注2)</sup>を取り除いてください。舌の奥の方は、清掃は行わず奥から前へブラシを動かしてみてください。

注1) 誤えん性肺炎～寝ている間に、口の中の汚れ、細菌等が気管に流れ込み、肺炎を起こしてしまうため、お口のケアが寝る前に特に大切です。

注2) 舌苔～舌のザラザラした表面に主に白く、食物の残り、上皮のハガシ、微生物、白血球が付着したもので、微生物の温床となります。



### ひだまりサロン

4月11日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ

13時~15時 健康体操・カラオケ

4月23日(火)

10時~12時 ぬり絵と折り紙

13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



### 弁護士による無料法律相談会(4月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

5日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
12日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
19日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
26日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

### 4月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	22日(月)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	4月8日(月)~ 毎週月・木曜日 【受付時間】13:30~16:00 ※接種希望日の前週の木曜日までに要予約	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	2日(火)、5(金)、9日(火)、 12日(金)、16日(火)、19日(金)、 26日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	4日(木)、11日(木)、18日(木)、 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	15日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約