健康百科

加齢と歯の健康

年を取っている方に多い歯の病気には「歯周病」と「虫歯」の二つがあり、これにかからないようにすることが、歯の健康を保つために最も大事なことです。

歯周病が進行すると、歯の土台となる歯槽骨が破壊されてしまい、その結果、歯が抜け落ちてしまうことになります。

歯が抜けるのを防ぐためには、まず歯周病を見逃さないことが大事です。赤信号の症状としては、「歯茎が赤く腫れ、触ると血が出る」「歯がグラグラして食べ物をかみ切れない」「歯と歯の間の隙間が広がってきた」「歯が以前より長くなったような気がする」などがあります。このような症状があったら、すぐ歯科を受診してください。

歯周病は増えた歯周病菌や炎症物質が口の中で唾液に混じり、病気につながる恐れがあります。誤って気管に入ってしまうこと（誤嚥・ごえん）もあり、気管支炎、肺炎を起こします。

一方、高齢者の虫歯は「かぶせ物などの境目」と「露出した歯の根元」に起きやすいのが特徴です。また高齢になると唾液の分泌量が減少し、口腔（こうくう）内の自浄作用が減って、虫歯菌が繁殖しやすくなることも虫歯を起こしやすい原因の一つです。

虫歯にしても歯周病にしても、歯を失う原因になるということだけにとどまらず、心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などの全身の病気の原因や悪化の要因になるということです。健康で長生きするためには、虫歯や歯周病の予防が基本ですが、それには毎食後の正しい歯磨きや口の中を清潔に保つための「口腔ケア」をきちんと実行することが大事だといえます。

すくすく子育てチャイルドケア

母子健康手帳

現在の母子健康手帳の制度が始まったのは、戦後すぐの1948（昭和23）年ですから、そのころに生まれた人は約70歳です。初めは母子手帳と呼ばれ、この手帳で育児用品の配給や健診を受けることができました。世界でも初めての試みで、近年は海外でも日本のような母子手帳が利用されています。

この手帳は妊娠の診断を受け届け出ると交付されます。まだ見たことのないおなかの赤ちゃんと一緒の手帳なので、新ママの将来に向けての夢はひとしおでしょう。

母子健康手帳には、妊娠・出産・育児の経過で母子の健康状態や検査結果などが記録されています。また母子保健の情報のページがあるので身近に置くようにしましょう。

赤ちゃんは、生まれたときの体重はそれぞれ異なり、その後の成長にも個人差があります。乳の飲み方にも、歩き始めの時期にも差があるので、ママにとっては心配になることがあります。しかしそれらのことは個人差として健康に育っていくことが多いものです。

いろいろ心配事は尽きませんが、時が過ぎてしまえば忘れてしまうことが多いものです。わが子の歴史として、母子健康手帳を残しておくことをお勧めしたいと思います。

手帳に空欄が設けられているので、乳を飲まないので心配したときは、そのことをちょっと書き留めておきます。そのうち書いたことも忘れて何日もたってそれを見て、このくらいのことは心配なかったのだと勉強になります。

ある女子学生の講義で、自分の母子健康手帳を持参してもらいました。みんなそれぞれ感想がありましたが、ある学生は手帳を見て涙ぐんでいました。そこには「昨夜はどうしても寝てくれなかったので、最近やめた母乳を飲ませたら、すぐ眠ってしまった」とありました。

山羊座（12・22～1・19） 細部に目が行きやすく、文句が多くなるかも。感謝の心を忘れずに。自然豊かな場所に出掛け、リフレッシュを