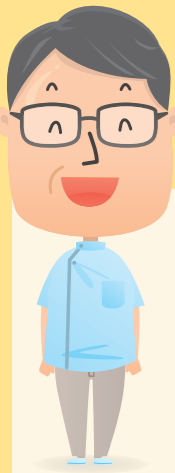




歯医者さんからのかわらばん

もぐもぐ施設だより

Vol. 13



往診(訪問歯科診療)のご案内

身体のご不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、在宅訪問診療(往診)を行っています。

在宅訪問診療(往診)をご希望の方は...

- ①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
- ②かかりつけの歯科医が往診できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

【高松市歯科医師会 往診のご相談】

TEL:087-851-1166

※在宅訪問診療(往診)はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。



高松市長挨拶

生涯にわたり、健やかで心豊かな暮らしを享受するためには、歯の健康づくりを進める歯科保健の充実は不可欠なものであると存じております。

高松市におきましては、昨年3月に策定しました「高松市健康都市推進ビジョン」に基づき、歯と口腔の健康について「めざそう18020」をスローガンに、健康の入口とも言われる歯の健康づくりを進めるため、本年度から、新たに30歳の成人歯科健康診査を開始するなど、具体的な施策・事業を効果的・複合的に推進しているところでございます。

市民の皆様には、本紙などの情報を十分に活用いただき、健康の保持・推進に取り組まれますことをお願い申し上げます。

高松市長 大西 秀人

高松市歯科医師会 会長挨拶

今回のもぐもぐ施設だよりは、知っているようで知られていない「舌」について作成しました。舌は味覚を感じるだけでなく、東洋医学では身体の状態を知ることができるとても興味深い臓器の一つでもあります。また、舌も病気になることもありますので、日々の口腔ケアで歯はもちろんのこと、舌もメンテナンスをおこなうことが重要と考えておりますので、ぜひこの機会に舌について学んでいただけたらと思います。

遠くない将来、誰も経験したことがない超高齢化社会に突入します。訪問介護への対応も急務ですが、介護予防も我々の責務だと考えております。加齢や疾病に伴う口腔機能障害で食環境の悪化がはじまり、噛む力や舌の動き、食べる量が低下し、低栄養、代謝量の低下、筋肉減少を経て最終的に生活機能障害(要介護)に至る構造が近年の研究でも示されております。健康長寿は「口」から始まることを市民一体となって寄与できるよう研鑽してまいります。

公益社団法人高松市歯科医師会会長 梅村 謙二

休日・夜間に歯のことで困ったら!!

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています。高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00 (年末年始・お盆)		×	×	×	×	×	×	●
夜間救急診療 19:30~22:00		●	●	●	●	●	●	×
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制		●	×	×	●	×	●	×

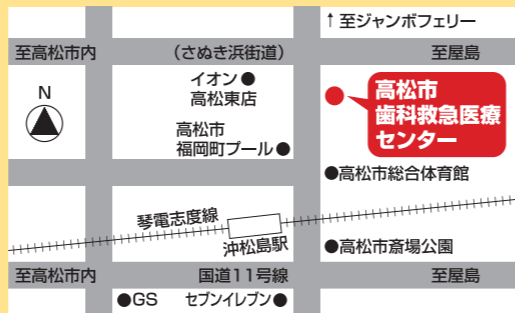
※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

お問い合わせ・診療のご予約は

TEL:087-851-1167

ホームページからはこちら

<http://www.418takamatu.com/>



公益社団法人 高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

TEL:087-851-1166
FAX:087-851-1120

舌は体の状態を映す鏡とも言われています。舌は味を感じる役割のほか、様々な役割があります。舌のことは健康な生活の維持にも役立ちます。



健康!?

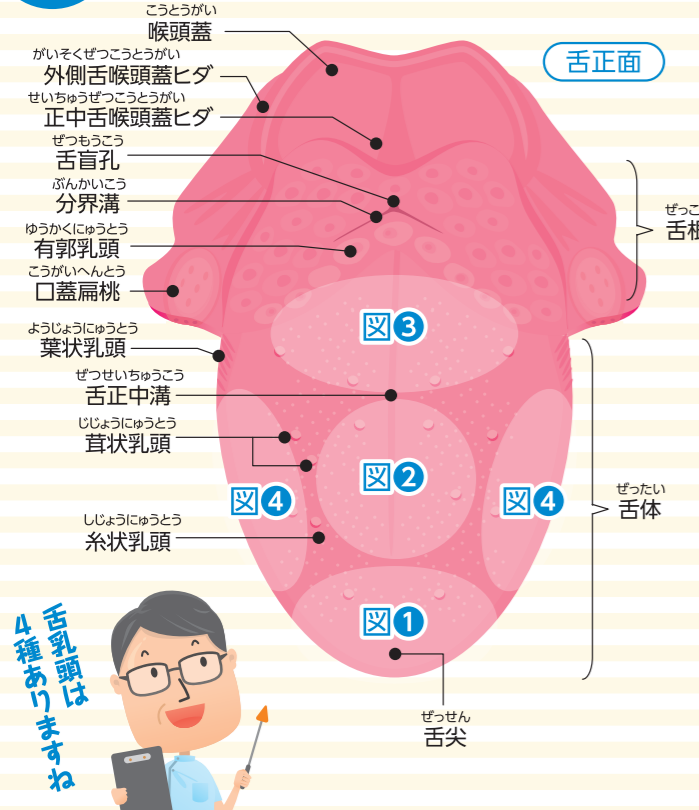
不健康!?

舌のこともっと知るための4つのポイント

- 舌の構造・役割
- 東洋医学と舌、舌診
- 舌の症状・病気
- メンテの仕方・注意点

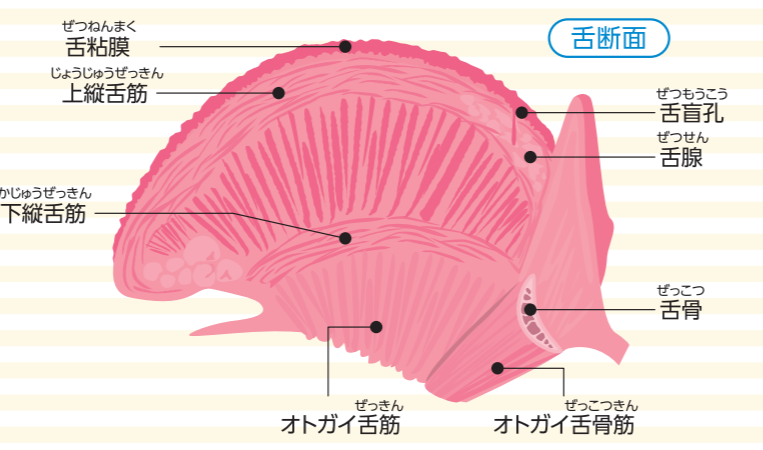


舌のこと知っていますか？



舌の構造とその役割

筋肉の塊で舌本体に骨はありません。食物を飲み込んだり、言葉をしゃべる時に活躍しています。口の内の清掃にも一役買っています。



舌乳頭は4種ありますね

東洋医学と舌、舌診

舌を診ると体質や、体調・内臓の状態がわかると言われ、舌は体の状態を映す鏡とも言われています。

舌診は東洋医学における基本的な診断方法の四診の内の望診(目で見える診断法)にあたります。舌診では、舌は4つの部分舌尖、舌中、舌辺、舌根に分けられ、それぞれの部位の色や形を診ます。舌苔(舌の表面に付着する苔状の物)の色と性状や、舌の裏の静脈も診ます。

四診には他に「聞診・問診・切診」があります



舌の病気を予防しよう

舌に見られる症状・病気



舌苔

細菌や食べカス、死んだ白血球などの集まりです。口臭の原因になることもあります。

舌痛症

日常生活でストレス問題をかかえている時や、そうした時期に歯科治療を行ったりすると、これを契機に発症することがあります。

できもの

粘液のう胞、唾石症、乳頭腫、ごくまれではありますが、舌癌などの可能性があります。

味覚障害

原因には亜鉛の欠乏、神経障害、全身疾患(糖尿病・貧血・肝機能障害など)、タバコ、外傷、口内炎、乾燥、ストレス、薬剤の服用など様々なものがありますが、検査をしても原因が特定できないことがしばしばあります。

白斑や紅斑

白板症や紅板症や口腔カンジダ症が疑われます。これらの数%は癌になると言われている前癌病変です。

黒毛舌

中年期以降に見られることが多い症状です。特に治療の必要はありませんが、不潔になりやすいので舌を常に清潔にしておくように心がける必要があります。



舌の先 (舌尖部) 心・肺

状態がわかる箇所

心や肺(上腹部に位置する臓)の状態が反映されやすい部分です。舌の先が特に赤かったりすると、心や肺といった上腹部に位置する臓に熱を持った状態が疑われます。

舌の中央 (舌中部) 脾・胃

状態がわかる箇所

脾や胃(へそ周りに位置する臓)の状態が反映されやすい部分です。舌の中央部が特に黄色くなっていたり、苔がまだらになっていたりすると、脾や胃に負担がかかっている状態が疑われます。

舌の根元 (舌根部) 腎

状態がわかる箇所

腎(下腹部に位置する臓)の状態が反映されやすい部分です。舌の根元だけが特別に変化することは少ないですが、病が深くなると、舌根部に症状が現れてきます。

舌の横側 (舌辺部) 肝・胆

状態がわかる箇所

肝や胆(へそ周りに位置する臓)の状態が反映されやすい部分です。舌の側面が特に赤くなっていたり、一方が強ばって曲がっていたりすると、肝や胆に負担がかかっている状態が疑われます。

舌のメンテの仕方、注意点

ガーゼや舌ブラシで清掃します。補助として洗口剤も使うと良いでしょう。奥から掻き出すように拭きましょう。奥に向かって拭くと汚れを飲み込む恐れが高くなり誤嚥性肺炎の原因になったりします。

- ### 注意点
- 普通の歯ブラシだと硬すぎて傷になる原因になるので使わないほうが良いでしょう。
 - 一日一回位が目安です。やりすぎると、炎症や傷の原因になるので気をつけましょう。

