

中村 歯科 歯っぴい新聞

特集 口腔ケア再考

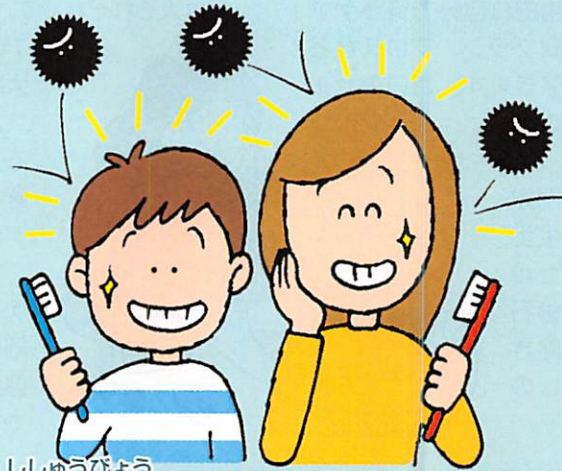
冬は空気が乾燥し、新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルス感染症が流行しやすい季節です。感染拡大の防止には「三密」(密集・密閉・密接)の回避や手洗い・うがいの徹底、マスクの着用が大切ですが、もう一つ実践してもらいたいことがあります。それは……ずばり、「口腔ケア」です。

❖ ウイルスが侵入

なぜ口腔ケアが感染予防につながるのか。それはウイルスが体内に入り込む仕組みにあります。

ウイルスは生物の細胞内で増殖します。喉や鼻の粘膜に到達すると、粘膜細胞に入るための「鍵穴」(受容体)を探し出し、扉を開けるようにして侵入。細胞内のタンパク質やエネルギーを使って増殖します。

通常、粘膜細胞は粘液で覆われており、ウイルスの侵入を防御しています。口腔内が不潔になり歯周



ししゅうびょう

歯周病予防で感染症対策

細菌が増殖すると、歯周病菌が出す毒素(タンパク質分解酵素)によって粘液が溶かされます。すると粘膜細胞の鍵穴が丸見えになり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

❖ リスクが激減

つまり、感染を防ぐには口腔内を清潔にし、歯周病菌を抑えることがポイントというわけです。そのためには歯みがきとともに、歯科医院でプラーク(歯垢)

を除去することが欠かせません。

口腔ケアとインフルエンザの関連を調べた研究では、介護施設で歯科衛生士による口腔ケアを実施したグループと、普段の歯みがきだけのグループを比較。口腔ケアを受けたグループはインフルエンザの発症率が10分の1に激減したと報告されています。

ウイルス感染症を乗り越えるために、お口の中をきれいに保ち、ウイルスを寄せ付けない体をつくってくださいね。

心と身体はつながっている

楽に生きる



交感神経(仕事脳)と副交感神経(リラックス脳)の切り替えがスムーズに行えると、目標を達成しやすいと言います。考えることが多く、ストレスをかかえている時、身体は緊張状態が続き、諸事うまくい

きません。軽く散歩したり、静かに目を閉じて呼吸に意識を向けてみたり、15分程度のお昼寝はこの切り替えにとっても有効です。緊張していた時には出来なかった周囲への気遣いも出来、人間関係の絡んだ糸もほぐれてくることでしょう。自分のやるべきことを実行する力! 「嫌なことはやらない」と決める力! これらの意志(成し遂げようとする)の力は、気持ちの強さというより身体の状態を整えることで決まるようです。時には脳を休めて、身体の声や呼吸に意識を向けてみたいと思います。

ここが知りたい

プロケアの役割

むし歯や歯周病を予防し、再発・悪化させないためには歯垢や歯石を取り除く手入れ（ケア）が欠かせません。予防効果を高めるには、「セルフケア」と「プロフェッショナルケア（プロケア）」の2種類のケアが大切です。

❖ 毎日、自分で

「セルフケア」は、日常的に自分で行うケアのことで、歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなどを使って歯垢などを取り除きます。毎日のセルフケアが歯科予防の基本です。

❖ 専門家が処置

「プロケア」では、専門家である歯科医師や歯科衛生士が、特別な器具を用いてセルフケアでは除去できない歯石や歯垢、着色汚れを取り除きます。染出しで磨き残しのチェックも行います。



歯周病の状態を知るには、歯周ポケットをプローブという器具を使って調べることが必要です。歯周病の進行や歯茎の炎症、歯石の付着状況をつかむこともプロケアの一つです。

プロケアにはこうした処置だけでなく、適切な歯みがき方法などを教わるブラッシング指導も含まれています。歯並びやかみ合わせなど、お口の環境は人それぞれです。一人ひとりにあったセルフケアのポイントを提案することも大事な仕事です。

また、高齢者や障がいのある人たちで、セルフケアが困難な患者さんへの定期的なケアも行います。

日々の生活で適切なセルフケアと定期的なプロケアを継続することが、生涯に渡って健康な歯を保つためには重要です。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 自分で歯石を取っても良いですか？

A: ドラッグストアや100円ショップで歯石を取る器具が売られているのを見かけますが、自分で使用すれば歯や歯肉を傷つけ、出血や腫れを引き起こす危険があります。

たとえ歯石が取れたとしても、きれいに除去できるわけではありません。取り切れずに歯の表面がデコボコした状態だとすぐに付着してしまうため、完全に除去した後に歯の表面を磨く必要があります。また、歯肉の下や奥歯などの歯石は自分では取り除けません。

歯石をきれいに除去するには、歯科医院専用の機器とプロの“腕”が必要です。歯石が付着したままではむし歯や歯周病、口臭の原因になりますので、定期的に歯科医院できれいにしてもらってくださいね。

かむかむレシピ

じゃこ豆

1人分
92kcal

カルシウムたっぷり
おやつにもなります



■ 材料（4人分）

かえりちりめんじゃこ（ちりめんじゃこの少し大きい物12g）、大豆水煮（缶詰）または蒸し大豆80g、でん粉（片栗粉）18g（大さじ2）、いりごま6g（小さじ2）、揚げ油適量、砂糖9g（大さじ2）、しょうゆ12g（大さじ1）、水15g（大さじ1）

■ 作り方

- 1 水煮大豆または蒸し大豆にでん粉をまぶす。
- 2 揚げ油160℃ぐらいで、パラパラになるまで揚げ、油をきっておく。
- 3 かえりちりめんは、油で素揚げする。
- 4 砂糖、しょうゆ、水を鍋で煮たて、その中に揚げた大豆、かえりちりめんを入れ、からめる。いりごまをふる。

（管理栄養士・伊藤佳代子）

こどもの歯のコーナー



仕上げ磨きのポイント

子どもは自分で十分に歯を磨くことが難しく、大人による仕上げ磨きが大切です。磨き残しがないかチェックしながら、自分で磨けるように練習していきましょう。

❖ 歯みがきの姿勢

安全で歯みがきしやすい姿勢として、仰向けに寝かせ頭を膝の上にのせる「寝かせ磨き」か、子どもの後ろにまわって磨く、「立たせ磨き」があります。子どもがふらついて上手に立ってられないうちは「寝かせ磨き」がおすすめです。

❖ 軽い力で小刻みに

子どもの歯や粘膜は傷つきやすいため、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨

きましょう。毛先を歯面に垂直にあて、1～2歯ずつ磨くように小刻みにブラシを動かします。特に上の前歯と奥歯のかみ合わせに歯垢が残りやすいので丁寧に磨いてあげましょう。

❖ 定期的な歯科受診を

むし歯を防ぐためにはご家庭でのケアの他にプロによるケアも重要です。乳幼児期から定期的に歯科を受診してくださいね。



クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2020年12月31日（消印有効）です。
- 9-10月号の答えは「キノコメシ」。
- 当選は、大阪市東成区 北之園真由美様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①正月のお供え
- ②満天の……空
- ③……両成敗
- ④正月2日の行事の一つ
- ⑤現金をココに入れて貯める人もいる
- ⑥布団の中で使う暖房道具の一つ
- ⑦鶴の……返し
- ⑧右へ曲がりま～す
- ⑨いわゆる「カラスの足跡」ができる場所
- ⑩春の七草の一つ
- ⑪歯のお医者さん
- ⑫夫婦とも言います
- ⑬代わりに使う……品
- ⑭薬品を使って害虫……
- ⑮模倣の……こと
- ⑯昔の国名はセイロン

タテのカギ

- ①モリ……問題は未解決
- ②一年の計は……にあり
- ③お供えの上に乗せます
- ④メトロ。……鉄
- ⑤缶詰・乾物・レトルトなどは……食品
- ⑥神棚などに飾ります
- ⑦1……は1013ヘクトパスカル
- ⑧一・二・三・四、5・6・7・8
- ⑨ポチ袋に入れます
- ⑩台詞の読み方は？
- ⑪……挽回。……教授
- ⑫1月第2月曜……の日
- ⑬売り値の反対語は？
- ⑭寅さんの妹の名
- ⑮もちつきの道具
- ⑯余ったヒマな時間



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。

※メールでの応募は終了しました。

ご存じですか？

新型コロナで受診手控え

重症化して抜歯した事例も

感染を恐れて受診を手控えた結果、歯周病が悪化し抜歯に――。新型コロナウイルスへの感染不安から歯科受診を手控え、症状を重症化させてしまうという深刻な状況が生まれています。

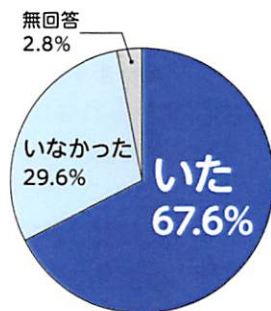
大阪府歯科保険医協会が6月に実施した調査では、受診を手控えた結果、急性症状で来院した患者が「いた」と約7割の歯科医院が回答しました。むし歯が進行し歯髄炎になるなど強い痛みに耐えかねて受診する事例が多く寄せられています。

急性症状以外にもかぶせ物や入れ歯などの補綴物が外れたり、壊れたりしても受診せずに過ごした患者さんの事例も報告されています。また調査では、受診手控えによって必要な処置や治療ができなかったことが「あつ

た」と回答した歯科医院も約7割に上ります。むし歯や歯周病の治療だけでなく、義歯の作成、抜歯、定期健診など、過度な受診手控えによりあらゆる治療を中止・延期せざるを得なかった実情が明らかになっています。

自己判断で受診を控えることは重症化に繋がることが懸念されます。コロナ禍においても、かかりつけの先生に相談し適切に受診することが大切です。

新型コロナで受診を手控えた後、急性症状で来院した患者はいましたか？



衛生士だより

私たちは呼吸をしなければ生きていけません。呼吸の役割は生命の維持だけではありません。呼吸は感情と密接に関係していて、呼吸の仕方ひとつで心の持ち方も変わります。いい呼吸とは、腹式と胸式の両方を含む「深くゆっくりとした呼吸」です。効果は*喜怒哀楽などの感情を生み出しているのは脳です。呼吸のリズムを整えると心が落ち着きます。*背中側の筋肉もしっかり使うので、姿勢がよくなります。*肩や首の筋肉は、呼吸にも使われます。

体よろいぶらう呼吸

深くゆっくりとした呼吸は肩や首の筋肉のストレッチになり、血流も促され、凝りが改善します。*肋間筋は、いい呼吸で筋肉を大きく動かすと、脂肪がより燃焼し、代謝がアップ。*現代はストレス社会といわれています。いい呼吸は副交感神経を優位にし、自律神経を整えます。ぜひ「深呼吸」をしてみてください。心も体もスッキリ。気分転換に外に出掛けると甘いキンモクセイの香り深呼吸で胸一杯吸いこんで移り行く季節を楽しみましょう。 常滑市・中村歯科医院

「言いたい劇場」 小菅りや子

