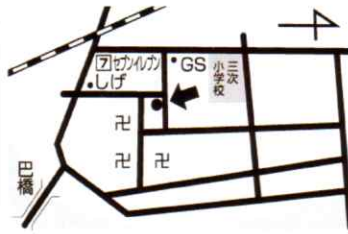


ほほえみ



☎0824-62-1182
<http://www.kamidani-shika.com>
 紙谷 歯科 医院
 発行人・紙谷 寛

特集 口腔ケア再考

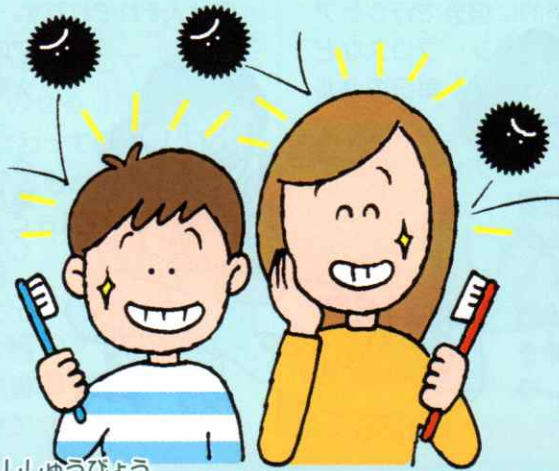
冬は空気が乾燥し、新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルス感染症が流行しやすい季節です。感染拡大の防止には「三密」(密集・密閉・密接)の回避や手洗い・うがいの徹底、マスクの着用が大切ですが、もう一つ実践してもらいたいことがあります。それは……ずばり、「口腔ケア」です。

❖ 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

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。

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)

診療日記



むし歯を繰り返さないために

「むし歯が痛む。どうにかしてほしい」と来院した20代の患者さん。削って詰め物を入れるまでは良かったのですが、次の予約日には受診しなくなっていました。

むし歯の治療は歯を修復したら完了ではありません。

むし歯に至った原因を取り除かなければ、また繰り返すことになってしまうからです。

歯科医院では、患者さんのお口の中の状況や問診などを通じて疾病の原因を診断し、治療を進めます。むし歯一つとっても原因は人それぞれです。生活習慣や歯の磨き方、唾液の量など多くの要素が絡み合っています。

なぜむし歯になったのか——。歯科医院では根本的な原因を究明し、むし歯を繰り返さないようブラッシングや食生活の改善指導などにも取り組んでいます。詰め物が入ったからと言って受診をやめないでくださいね。

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ののせる「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。

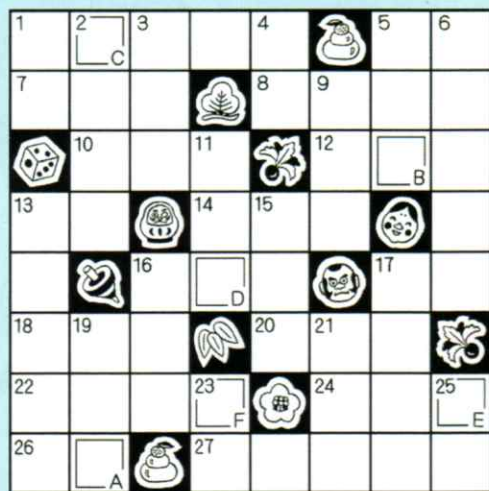
☆ 定期的な歯科受診を

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」を呈呈します。
- 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。

ココのカギ

- 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ヘクタパスカル
- 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。

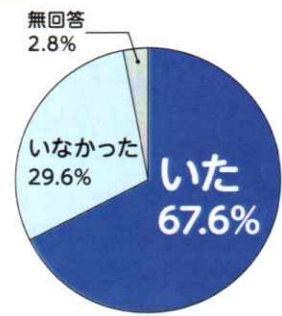
大阪府歯科保険医協会が6月に実施した調査では、受診を手控えた結果、急性症状で来院した患者が「いた」と約7割の歯科医院が回答しました。むし歯が進行し歯髄炎しずいえんになるなど強い痛みに耐えかねて受診する事例が数多く寄せられています。

急性症状以外にもかぶせ物や入れ歯などの補綴物ほてつぶつが外れたり、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

お口を健康に保つうえで欠かすことができないブラッシング。ところが、誤った方法や、やりすぎることによって歯や歯茎を傷めてしまい、歯肉の退縮、歯の摩擦、歯肉の肥厚、歯面の傷、歯間の隙間の広がり——など様々なトラブルにつながることがあります。

❖ 歯茎のトラブル

ゴシゴシと力を入れすぎたブラッシングは、歯茎までブラシが強くと当たるために歯茎が減ったり、腫れたり、擦り剥ける場合があります。一度、後退した歯茎はもとに戻りません。逆に、歯茎が強い

磨きすぎのトラブル

刺激に負けまいとして歯茎が分厚くなる「磨きダコ」が生じることも。

❖ 歯の傷

ゴシゴシ磨いて歯茎が後退して歯根が露出することによって、歯根部分が楔状に磨り減ってしまうことがあります。このような状態くさびじょうけつ欠損くせんといい、知覚過敏症の原因にもなります。

❖ 象牙質知覚過敏(症)

歯肉の減退によって歯根が露出すると、歯ブラシが触れたり冷たいものを口に含むと鋭い痛みを感じる場合があります。歯科医師にご相談ください。

カマヤん 光が… ありむら潜



これは作者の周辺での実話である