



協賛
No.303
No.304
No.1575
皆様へお問い合わせ下さい!!
今月2度も協賛いたしました!!
皆さん、フィリピンスマイルの子ども達への支援をお願い致します!!

せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。太陽が沈む空が夕焼けにひと際まる偶然に出会える機会があります。刻々と変化するそのさまは何色とも表現しがたく、暫し自然現象に心を奪われ今日もお疲れ様と自分を労いたくなります。

さてみなさん、立冬ともなれば冬の到来を意識しますが未だ秋の陽気に冬の準備が疎かになり気味ではあります。今年の冬は12月から急に寒くなりだす予報が出ています。去りゆく秋を満喫し来たる冬に備えて鋭気を養つておきたいところです。

ときにインフルエンザの流行が早くも始まっています。新型コロナウイルスの登場で、冬が流行のピークとなるインフルエンザへの警戒が緩くなっています。新規患者に予約があれば、予約の変更をして頂かなければなりません。ひとたび罹患すれば重症化する場合もあり、他者にうつさないように行動を制限しなければなりません。

歯医者に予約があれば、予約の変更をして頂かなければなりません。大切な予定もふいになることも、なにより身体も辛いですから出来うる予防に努めて乗り切ります。

予防に勝る治療なし。どんな病氣にもむし歯・歯周病にも然りです。悪くなつてからでは時間もお金もかかりてしまします。毎日のハミガキはとても重要な予防法と心得、大切な歯と歯ぐきの健康を保ちましょう。

ハブラシは当院オススメ「プロスペックコンパクトスリム」をお選びください。柔らかく毛束も多く歯垢の除去に優れています。定期的な歯検診も併せて行い以防の効果を高めましょう。

(歯科コンシェルジエ 菊地 正子)



楽しい歯なし♪



『フッ素とは?』

フッ素は現時点での虫歯予防にもっとも有効で安全性が高い物質という位置づけになっています。このことは、長期にわたる疫学的、医学的な研究で明らかにされています。では、なぜフッ素塗布が虫歯予防に役立つのでしょうか。

1 脱灰(だつき)抑制作用

歯のエナメル質の結晶内にフッ化物が取り込まれると、「フルオロアパタイト」「フッ化ハイドロキシアパタイト」と呼ばれる物質になります。

これらは、もともとの歯よりも酸に対して溶けにくくする物質です。

虫歯は、歯垢にふくまれる細菌が産生する酸によって歯からカルシウムやリンが溶け出し(これを脱灰といいます)、穴が開いてしまうものです。フッ化物を歯に塗布することにより、この脱灰が起こりにくくなります。

2 再石炭化の促進

脱灰したエナメル質は唾液の力によってカルシウムイオンやリン酸イオンの取り込みを行い、エナメル質を再構築します。これは、なぜフッ素塗布が虫歯予防に役立つのでしょうか。

歯にフッ化物を塗布すると、カルシウムイオンやリン酸イオンの濃度が低い状態でも再石炭化が起こりやすくなるので、脱灰からの回復が早まると考えられています。

3 細菌による酸性化を防ぐ

フッ化物は歯垢に含まれる細菌が産生する代謝酵素を阻害し、酸性化を抑制します。虫歯は酸によつてできますので、虫歯の予防につながります。

(歯科衛生士 北島 紗希)

会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、どんな名称でもかまいません。
3000円の協賛をして下さる方を募集しています。
尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。
皆さまの、心温まる協賛をよろしくお願ひいたします。





「鼻疾患と睡眠」

鼻疾患といえば季節性のアレルギーやハウスダスト、睡眠呼吸障害、いびき等が挙げられます。軽視されてしまう傾向があり、放置しがちな疾患と言えます。しかし、鼻疾患は小児、成人を問わず、睡眠にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。

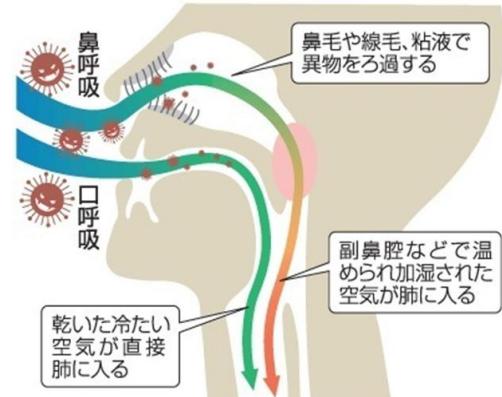
鼻呼吸には4つの特徴があります。

- ①濾過機能
- ②加温加湿・脳冷却機能
- ③抵抗器機能
- ④肺の血流量を増やす機能

鼻疾患がある場合、睡眠への影響は通気道の狭窄や閉塞により、正常な鼻呼吸を妨げるため口呼吸になり、口腔乾燥や頭痛、咳、喉の痛み、睡眠時に無呼吸になるなどの症状が引き起こされます。そのため何度も目が覚めてしまい、良質な睡眠をとることが困難になってしまいます。口呼吸になることでこんなデメリットが挙げられます。呼吸器系の病気や風邪のリスクが上がる。乾燥により虫歯・歯周病・口臭・着色の原因になる。口輪筋や口唇力の低下で歯列不正、

顔貌、ほれい線、噛み合わせが悪化する。成長や集中力の低下。アレルギー性の病気のリスクが上がる。

口呼吸が習慣化してしまうと口を閉じる力が弱まってしまいます。鼻呼吸こそ天然のマスクです。鼻疾患を改善させ、鼻呼吸を意識するように心がけましょう。



(歯科衛生士 藤田友希子)



『歯ごたえ・・どこで感じる?』

食欲の秋を迎え、食べ物がより美味しい季節になりました。食べ物の美味しさを味わう時、舌を使って甘さ・しおっぱさ・辛さ・苦さ・旨味といった味覚を感じるとともに、香りやにおいを嗅覚で感じ、熱さ・冷たさの温度感、歯ごたえ・噛みごたえ、舌触りといった食感などを同時に感じながら総合的に美味しさを満喫しています。今回はその中の「歯ごたえ」についてお話しします。

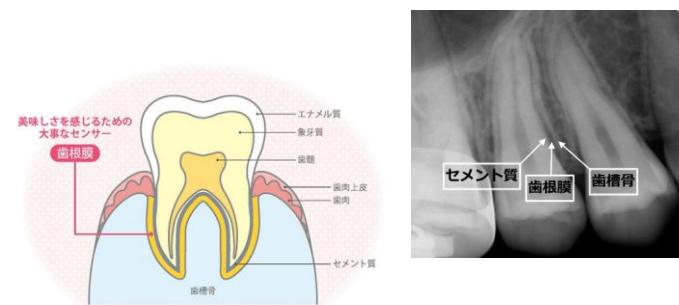
私達は、どの様に「歯ごたえ」を感じているのでしょうか。物を噛むとき食べ物が最初に当たるのは歯ですが、歯の表面はエナメル質でそれ自体は感覚はありません。その奥の歯の根と歯を支える骨の間に歯根膜と呼ばれる組織があり、歯にかかる力を吸収し噛む力の調整もしています。食べ物を噛むとき、歯根膜にかかる圧力が「歯ごたえ」と考えられています。軟らかいものの時は、少しの圧を感じながら噛み、硬い物や弾力のあるものは、やや強い圧力で噛むというようなことで、それらを「歯ごたえ」と感じているのです。

さらに顎を動かす筋肉である「咀嚼筋」が実際に物を噛んだ時に感じる感触も「歯ごたえ」

の形成に関係しています。筋肉の持つ感覚は大変敏感なので、この二つの感覚を脳に送ると、微妙な食感の違いまで感じることが出来るのです。

この様に歯ごたえを感じるうえで大切な歯根膜ですが、歯を失うと同時に歯根膜も失われてしまいます。例えぐらついている歯でも抜かず根は残し、その上に入れ歯やコンフォートブリッジを入れて噛んだ圧を歯根膜が感じるようにしておく事が重要です。

しっかりと噛める状態で、食欲の秋を楽しみましょう。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



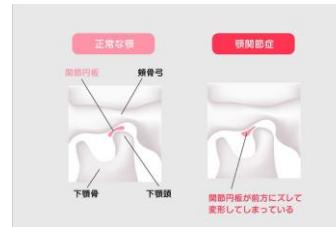
「その頸の痛み、どこから？」

先日、2日前から左顎が痛くて口が開けにくいと男子中学生が来院されました。彼はバスケット部ということでしたが、特に顎をぶつけたことはないと言っていました。日常生活では、左側を下にして横向きで寝ることが多いこと、長時間スマホを使用していることが多いということでした。

「顎が痛い」「口が開かない」「顎がカクカク鳴る」といった症状を主に「顎関節症」と言います。原因は様々ですが、一つに外傷や大きなあくび、無理に固い物を咬むなど顎関節に一時的に過剰な力が加わった結果起こります。また歯ぎしりや食いしばり、顎肘をつくなどの癖や無理な姿勢など、顎関節に弱い力が持続的長時間加わったことで起こる場合もあります。食いしばり程自覚がないくらいの軽度な力で、上の歯と下の歯を長時間にわたって接触させているだけで症状につながることもあります。さらに顎関節に直接加わっていなくても、職場や学校、家庭でのストレス、歯並びやむし歯の長期的放置による噛み合わせの異常による発症もあります。最近ではスマートフォンの長時間使用で起ることも多く、これは長時間下を向いていることから上下の歯が常時接触してしまい、口周

辺の筋肉が緊張した状態が続いて歯や顎に負担がかかってしまうからです。

治療には、歯科医院で作製したマウスピースを使い顎関節にかかる負担を減らし、関節の動きをスムーズにし、噛み合わせを安定させる治療法があります。また、原因となる生活習慣を一時的にやめるあるいは減らすことで症状を改善させる方法もあり、日常生活の中で無意識に力が入っていないか意識することも効果的です。症状によってはセルフケアが有用な場合もあります。顎関節の動きに関与する筋肉を温めたり、顎のマッサージやストレッチをしたりすることもお勧めです。ただし、原因を正しく診査診断してもらい、自分に合った正しいセルフケアの方法を教えてもらうことが大切です。



(歯科衛生士 菊地久美子)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

「旬の青魚を頂く」

朝晩の冷え込みが強くなり、紅葉が見頃を迎える秋の深まりを感じる時期です。後半になると朝晩だけでなく日中の気温もかなり低くなり、小雪がちらつく地域もでてきます。小春日和と呼ばれる穏やかな晴天が続くこともあります。徐々に寒気が強まり本格的な寒さが到来します。今年は夏からの気温の変化が激しく、体調管理には気をつかいますね。

さて、11月で頭に浮かぶ旬の食べ物は何でしょうか？柿や栗、梨、一年中出回っているキウイも11月に旬を迎えるフルーツです。ブリやサバも脂が乗りおいしくなる時期です。

青魚の中でもDHAやEPA(両方とも人間の体内では作ることのできない脂肪)が豊富なサバ。EPAは血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐなど血管・血液の健康維持に作用し、内臓脂肪を減らすなどの生活习惯病の予防にも役立ちます。不足すると、中性脂肪・悪玉コレステロールの増加に繋がります。今はサプリメントなどで簡単に摂取できると思われがちですが、DHAやEPAのサプリメントは医薬品に比べて

費用が高いにも関わらず、含有量が十分でないことが多いため、虚血性心疾患の予防には効果を期待しづらいという研究結果が出ているそうです。EPAは酸化しやすい性質のため、新鮮、かつ旬の魚から摂り入れることが一番です。また、魚の缶詰は魚を丸ごと食せることに加え、汁にもEPAが含まれていますので残さず利用しましょう。やはり、美味しい旬の時期に頂くことが体には一番なんですね！



(歯科助手 渡邊有美子)



プリンセスの歯ロー フィリピン

[🍑 MABOLO 🍑 (フィリピンの柿)]

今、日本では柿の季節ですね。道路の脇や家の庭に柿の木がよく見られます。

一方、フィリピンでは、庭に植えられているのは主にマンゴーの木やココナツの木です。でも、実はフィリピンにも柿に似た果物があります。形や色がよく似ていますが、違うところは皮です。日本の柿の皮はトマトのようにツルツルしていますが、フィリピンの柿は毛で覆われていて、「マボロ (mabolo)」と呼んでいます。少しふわふわしています。

「mabolo」とは「毛が生えている」という意味です。

マボロの実はオレンジ色で、中は白く、熟すととても柔らかくなります。味は甘くてクリーミー。リンゴやバナナ、モモのような風味が混ざっていて、とてもおいしい果物です。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



ボランティア インフォメーション

歯あこふるストーリー

花王 ロジスティクス(株)様

日用雑貨品をはじめ、化粧品やギフト品など「花王製品」を全国に展開するロジスティクスセンターを



物流拠点とい、配達している
会社様から

なんと ハブラシを40箱も
送り届けてくださいました! ありがとうございます。
こうした皆さまからの愛のある
ご協力のおかげで、フィリピンボランティア
活動を行なうことができます!!

皆さん!!
万歳!
2枚です!



黒色と黄色が1枚ずつあります
この2枚で約120人の子供達が、
食事をすることができます!!
ぜひご協力を!!



1枚
¥2,000



(受付 大森 七海)

皆さん、是非、お読みください！！



「生！息！歯っぴーフレス」



「口腔機能発達不全症」という言葉を聞いたことはありますか？

「口腔機能発達不全症」とは、「食べる機能」、「話す機能」、「その他の機能（呼吸など）」が十分に発達していないか、正常に機能獲得ができていない状態で、明らかな食べる機能（摂食機能）となる障害の原因疾患がなく、専門的なサポートが必要な状態のことをいいます。近年日本では、小学生でむし歯にかかったことがある児童は年々減少してきていますが、上手く噛めない、発音（構音）がおかしい、口呼吸をする、いびきをかくなど、口の機能に何らかの問題を持つていても増えていきます。このような背景から、2018年に「口腔機能発達不全症」という病名が設けられ0～15歳未満のお子さんの治療が保険適応されるようになりました。さらに、2022年には口腔機能発達不全症の治療の保険適用対象年齢が18歳未満までと拡大されました。

口腔機能発達不全症のまま成長すると、呼吸の悪化による学習や運動のパフォーマンス低下、容姿などに影響が出たりするだけでなく、成人してからの健康リスクや、高齢期の歯の欠損や健康リスクが高まるといった悪影響があります。生まれつきの疾患もなく口腔器官のそのものに異常があるわけではないのに、うまく機能していない場合、その原因として、子どもが成長していく中で獲得していく運動機能が影響していると考えられています。身体は、中枢→末梢、粗大運動→微細運動の順番で発達していきます。

(注) 粗大運動：「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの身体を大きく使う動作。

微細運動：手や指先を使う飲食や字を書くなど細かい動きにあたる動作。

口唇を閉じたり、舌を前後・上下・左右に動かすなど口腔の運動機能は微細運動に含まれ、正しい咀嚼運動や構音動作を獲得するに

は体幹をしっかりと安定させるなど粗大運動を獲得していくことが口腔の運動機能発達の土台となります。

赤ちゃんが生まれてからの粗大運動と口腔機能の発達について、順にお話ししていこうと思います。

①生後5～6カ月頃

喃語ができる・支えると座るなど上半身が安定してくる。

→口唇が閉じやすくなり口唇閉鎖機能が獲得される。

②生後7～8カ月頃

ハイハイする・お座りができるなど背筋、腹筋が鍛えられ下半身が安定してくる。

→舌を口蓋に押し付けることができるようになる。原始反射による舌の前後運動から徐々に自分の意志で動かすことができるようになり、舌を上に挙げ口蓋で食べ物をつぶせるようになる。

③生後9～11カ月頃

ハイハイからお座り・お座りからハイハイなど自在に体位を変換できる。

→舌を左右に動かして歯ぐきに食材を持っていながら上下の歯ぐきで押しつぶすことが可能になる。



裏面につづきます





運動機能の発達は階段をあがっていくように、ひとつずつ積み重ねられ徐々に獲得される機能が増えていきます。これには個人差はあります。この運動機能が獲得されるときに、他の要因によって獲得が不十分となる場合があります。

例えば赤ちゃんや子どもの姿勢です。正しい姿勢が保たれると口腔内の舌の位置も安定します。安静時には舌が口蓋に付いていて、上顎の歯列が整い頸や顔面の成長を促します。赤ちゃんの抱き方によって、首が後ろに倒れてしまい姿勢が崩れると舌と口蓋が離れた不安定な状態が続き、口が開きやすくなります。この状態では鼻呼吸がうまくできず口呼吸が多くなり、歯列不正、頸・顔面の成長の妨げ、睡眠障害や、おねしょの問題、さらには発育発達にも影響することもあります。また、立った状態や座位の際に頭位前方になる姿勢では、舌骨下筋の働きによって舌骨が下方に引っ張られ、口が開きやすい姿勢になります。骨が安定した位置にないと、筋肉の成長が妨げられたり、動きが制限されたりして、うまく機能せず十分な運動機能を獲得できないことがあります。口腔機能は全身の姿勢や発達状態に左右されるということです。

人間が歩けるのは、重力に対して立位の姿勢を保持するための筋肉である抗重力筋や主要姿勢筋の働きがあるからです。これらの筋は、うつぶせ寝での頭の持ち上げ→首と肩を持ち上げる→支えられれば座る→一人で座る→ハイハイ→つかまり立ち→伝い歩き→歩行と、体位変換を獲得し体幹から鍛えられていく過程で発達します。

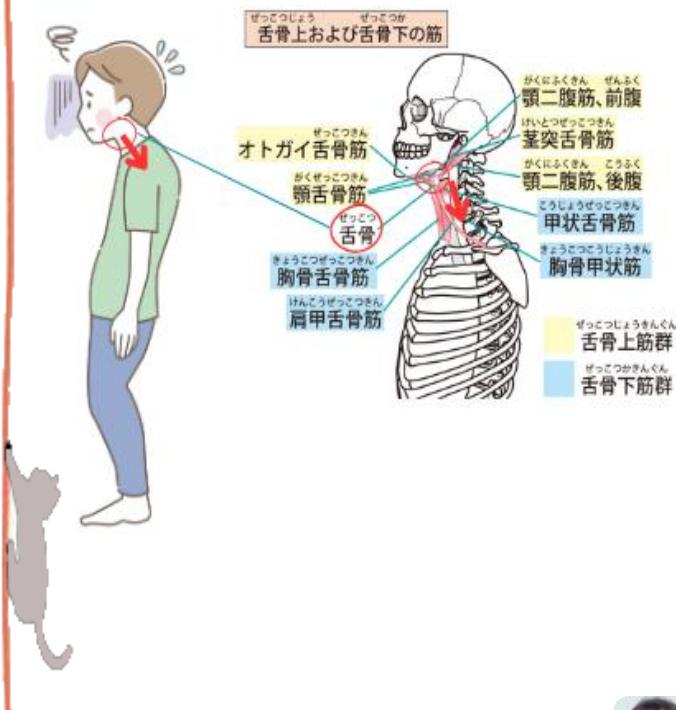
おおよそこの順番で機能を獲得していきます。そして、獲得した機能から発展させ次の運動機能を獲得していきます。赤ちゃんの運動機能の発達が不十分だと立位姿勢を保持する筋肉の発達が不十分となり、口腔の発育や発達、呼吸機能にも影響を及ぼします。小さい子が食べ物をよく噛まずに丸のみしてしまう場合は、座位が安定していないため、舌の動きや頸の動きが不十分になっているなどの

身体全体の発達に問題があるかもしれません。

口腔機能は全身の運動機能と相互に影響しあいながら発達し、頸・顔面や口腔の成長にも影響を及ぼします。全身を使った遊びや運動をしたり、正しい姿勢で過ごす時間を増やしたりといった粗大運動の獲得・機能の強化をし、筋肉を育て、身体の上にある首や頸、顔の成長や機能発達を促すことも大切です。

口腔機能の問題に関して、子どもたち自身が“異常”として感じていないことが多い、最初に気付くのは一緒に生活している保護者であることがほとんどです。この機会にお子さんのお口に注目してみてはいかがでしょうか。口腔機能や噛み合わせなどについて不安なことがありますれば、ご相談して下さい。

生涯を通じて健康な身体づくりのために大切なお口。小さい頃の習慣が将来の健康状態にも影響します。しっかりと噛めるお口を育てましょう。



(歯科衛生士 小柳かおり)



ホワイトニングのお知らせ 😊

白くなりたい方必見!!!!!!

□ 肌がきれいに見えます

歯が白いと多くの光を反射するため、より明るい肌に見え、透明感がUPします。

効果を実感！ 3回セット	75,000円
究極の白さへ！ 5回セット	100,000円
メンテナンスに！1回	25,000円

1回分
お得！！

□ 若々しく健康的に見えます

イギリスの調査では、歯が白いと平均で5歳若く見える！という結果が出ております。



4回照射後

□ 笑顔になります

白く輝く歯は憧れです。
ホワイトニングをすると笑顔が増える方が多いです。

マスクを外す生活になり、改めてご自身の歯の色が気になっている方、ご希望やご質問がある方は、是非お声がけください！

※当院のホワイトニングは、**とても白くなり、尚且つ虫歯予防効果も備わっています。**また、白くなりすぎないように白さのアドバイスもさせていただきます。

パウダーフロー メンテナンス

～国家資格を有する「歯科衛生士」によるメンテナンス～

着色汚れをとり除きたい方必見！

施術前



施術後



マスク生活が終わるこれからに向けて綺麗な歯に整えませんか？

施術時間／30分～ 1回／8,800円（税込）





「ベランダ喫煙、

あり？なし？ |

タバコを吸う方の中には、自宅のベランダや玄関先が定位置になっている方も少なくないと思います。理由はやはり、家族の受動喫煙に考慮して、あるいは部屋に汚れやにおいがつくからといったところでしょうか。寒いのに大変ですね…。

いつも読んでくださっている方はもうご存知だと思いますが、タバコを吸う時だけ距離を置いても、受動喫煙の防止にはなりません。喫煙後の呼気が、または服や髪に付着した有害物質が、身近な大切な人の健康を脅かします。換気扇の下でも同じです。ある小児科医は「換気扇の下でカレーを作っても、家族は夕食のメニューに気づくでしょう」と、とてもわかりやすい表現で禁煙を訴えています。受動喫煙のおそろしいところは、喫煙者自身が禁煙しない限り、習慣的にくりかえし積み重なっていってしまうことです。チリも積もれば、特に身体が小さく未熟な子供にとっては大きな大きな山となってしまいます。

それ以外にも、屋外でタバコを吸うことには

よっておこる近隣トラブルも多いようです。タバコの煙は少なくとも半径7メートル広がると言われていて、窓が開けられない、洗濯物においてが付く、灰が落ちて汚れる、アレルギーやぜんそくの引き金になるなど、思いもよらないところで誰かが顔をしかめているかもしれません。私のご近所さんなどなたかにも外でタバコを吸う方がいるようで、窓の外からにおいを感じるとやはりいい気持ちではありません。

暑くても寒くても外に出るほど身近な人を気遣っているのなら、いっそのことタバコを手放してしまってはいかがでしょうか。



(歯科助手 大森ちひろ)



お団子作りの後は、すすきや
物、野菜を飾り、お供え物を整え
ました。「この梨、どう置こう
か」「あら、このススキもう少し
高くした方が見栄えがいいわね」
と自然に会話が弾み、まるで小さ
なアート作品を作っているかのよ
うでした。

その様子を見守っていた私たち
職員も、思わず笑顔になりました。
特に印象的だったのは、認知症の
女性が飾り付けをしながら、静か
に「お月様に家族を思い出すわ」
とつぶやいた瞬間です。普段は口
数の少ない方ですが、その言葉に

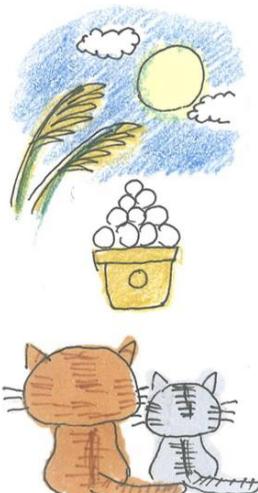
先月10月6日、私が勤務するグループホームでは、十五夜の行事を行いました。まずは皆でお団子作りです。「丸くするのが難しいね」と笑いながら話す方に、隣の方が「昔はもつと上手に作れたのよ」と助言し、自然と和氣あいあいとした雰囲気が生まれました。手のひらでお団子をころころと転がす作業は、力加減が難しい方もいましたが、周囲の方々がそつと手を添えたり、「こっちの方が丸くなるよ」とアドバイスしたりして、皆で助け合う温かい時間となりました。

この十五夜行事を通して、入居者の皆様が昔の思い出を語りながら、今を楽しむ姿を見ることがで
きました。小さな手作業や飾り付けが、思い出と笑顔を紡ぐ大切な
きっかけになるのだと、改めて実感した一日となりました。

周りの方々も頷き、自然と手を取り合っていきました。「昔の家ではこうやって団子を作ったのよ」と思い出話が次々と飛び出し、笑い声と穏やかな感動が施設中に広がりました。

最後に、皆で手作りのお団子をいただきました。「形はバラバラだけど、味は最高ね」と笑いながら頬張る方、「昔を思い出して懐かしいわ」としみじみ話す方もいて、その表情は本当に穏やかで温かいものでした。口にするお団子は、形や大きさが違つても、皆の手と笑顔が詰まつた特別な味でした。

(栃木県認知症
介護指導者)



超高齢社会に向けて
「お悩み相談室」

「十五夜」

事務長の歯っけん、トリビア

「トローチの形」

駄菓子のラムネにも似たドーナツ型の製剤のトローチ。のどの痛みなどの緩和を目的に、昔から広く使われてきた薬ですね。トローチにはなぜ穴が空いているのでしょうか。

実は、誤って飲み込んで喉に詰まった時の「窒息防止」のためです。昔、トローチによって窒息死する事故が多発したため、空気の通り道として穴を空け、万が一の時にも呼吸ができるようにしました。

空気の通り道を「気道」といいます。何らかの理由で気道が詰まると、人はまたたく間に命の危機にさらされてしまいます。息ができない状態を想像すれば、誰しもその苦しさを想像できますね。

ひとたび窒息すると、タイムリミットはほんの数分です。あっという間に体は酸素不足に陥り、脳の機能が失われ、じきに心臓が止まってしまいます。

医療現場では、圧倒的緊急事態であるこの状態を「気道緊急」と呼びます。少なくとも、救急車を呼んで到着を待つタイムスパンでは間に合いません。

お子さんなどが、もしあめをのどに詰まらせてしまったら、ハイムリック法(腹部突き上げ法)や背部叩打法(はいぶこうだほう)を行い、詰まったあめをはき出させましょう。但し、乳児や妊婦さんには行ってはいけません。



(事務長 渡邊 愛人)



お知らせ



洗い方の
再確認!!



院長主導のもと、
感染防止対策の
研修会です

毎年恒例 テース

院内 グループ勉強会!!

スタッフが それぞれグループにわかれ
発表を行い、知識を高め合います



~~~栃木県の~~~  
インフルエンザ注意報レベルかい  
基準値を超えました!!!  
県は対策を呼びかけています

詳しい対策は  
院長手記をご覧ください



## 今月のカレンダー

| 11月<br>の予定                                        | 日                                        | 月              | 火                                        | 水              | 木              | 金              | 土              |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                                                   | 1                                        | 2              | 3                                        | 4              | 5              | 6              | 7              |
| 表示の見方                                             |                                          |                |                                          |                |                |                | 8              |
| ○…診療<br>休…休診<br>往…往診<br>講…講演<br>学…学会<br>勉…勉強<br>会 |                                          |                |                                          |                |                |                |                |
| 休                                                 | 休                                        | ○              | 休                                        | ○              | ○              | ○              | ○              |
| 9                                                 | 10                                       | 11             | 12                                       | 13             | 14             | 15             |                |
| ○                                                 | ○                                        | ○              | 休                                        | ○              | ○              | ○              | 休              |
| 16                                                | 17                                       | 18             | 19                                       | 20             | 21             | 22             |                |
| 休                                                 | ○                                        | 休              | 休                                        | ○              | ○              | ○              |                |
| 23                                                | 24                                       | 25             | 26                                       | 27             | 28             | 29             |                |
| 午前のみ                                              | ○                                        | 休              | AM<br>勉                                  | 休              | ○              | ○              | 休              |
| 30                                                |                                          |                |                                          |                |                |                |                |
| 午前<br>午後<br>日曜                                    | 9:00 ~ 13:00<br>14:30 ~ 19:00<br>13:00まで | 午前<br>午後<br>日曜 | 9:00 ~ 13:00<br>14:30 ~ 19:00<br>13:00まで | 午前<br>午後<br>日曜 | 午前<br>午後<br>日曜 | 午前<br>午後<br>日曜 | 午前<br>午後<br>日曜 |
| 〈診療時間〉                                            | ○                                        |                |                                          |                |                |                |                |

# 院長手記

季節も秋から少しづつ冬に変わる中、例年より1か月早くインフルエンザの流行がはじまりました。

インフルエンザは咳や鼻水を介する「飛沫感染」によつて感染し、感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、症状を発症します。特徴的な症状として38度以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振、関節痛など全身症状が強く現れます。その後、咳や鼻水、のその痛みなどの呼吸器症状が現れ、腰痛や吐き気など消化器症状も発症する場合があり、通常は感染から発症、軽快まで約10日前後と言われます。

私も15年以上前に一度インフルエンザに感染したことがあります、上記の通り大変な思いをしたことを覚えています。

現在、全国的に流行の兆しがみられこれら本格的な冬となり乾燥する季節となるため更なる猛威となることは間違ひありません。

そのため個人の自己判断となりますがやはりインフルエンザワクチン接種を受ける方は多いとは思います。しかし、これはあくまでも感染し発症した後の症状をできるだけ軽減するためのものであり、ワクチンを接種したからといつて感染率が減少するわけではありません。

通常の風邪やコロナウイルス、そしてこのインフルエンザなど「ウイルス」に感染しないために最も必要なことは「予防」です。

徹底し、不必要的接触を避け「予防」に徹してからです。つまり、まずはうがいと手洗い。これが最大の予防となります。そしてもう一つとても大切で有効性が高い予防方法があります。

それが「歯磨き」です。

ある研究結果によれば口腔内の状態が良好に保たれている方のインフルエンザ感染率はそうでない方の10分の1という結果が出ました。

これにはお口の中、特に歯周病菌が大きく関係しています。

まず、風邪などの細菌はお口の中の粘膜に付着するだけで炎症を起こします。しかし、インフルエンザなどのウイルス性の感染はお口の中に取り込まれ、粘膜に付着後、細胞内に取り込まれて感染を引き起こします。その時、歯周病に罹患されている方は歯周病菌を多くお口の中に保有しているため、ウイルスが細胞内に入り込みやすくなるのです。その理由は本来、気道粘膜にはタンパク質の膜があり、それがウイルスの付着を防御しています。しかし歯周病菌はその膜を破壊する「プロテアーゼ」という酵素を出しタンパク質の膜を壊してしまうからです。つまり、歯周病に罹患をすることはインフルエンザやコロナなどのウイルス感染も罹患しやすくなるということになります。

そこで皆さん。是非、今日から「歯磨きでインフルエンザ予防」を徹底しましよう。外出先から帰宅されたらまず「うがい」「手洗い」そして「歯磨き」！歯磨き粉を付けなくとも結構です。仕事から帰った時も、学校から帰つて来た時も、外から帰宅した場合、まずは歯磨きを家族中で習慣づけましょう。

皆さん、私を信じて！！診療室内では決して嘘は言いません！！（笑）また、寝ている時、就寝時は最も菌が繁殖しやすいため寝る前の歯磨きは特に注意が必要ですが、起床時！朝起きてすぐに歯磨きを行ふのも寝ている間に増殖したお口の菌を排出する効果がありますのでこちらも習慣づけましょうね。

そしてもう一つ。これが最も大切な予防。それは定期的に歯科医院でお口の中をチェックし早期発見早期治療を行うことです。

ですから当院では原則「月一度のお口のチェック」を推奨しています。健康で長生き、毎日楽しい生活を送るために一緒に頑張りましょうね。

私は以前、ある内科の先生に尋ねたことがあります。

「先生、この時期毎日沢山のインフルエンザの患者さんが来られるのに先生ご自身は感染しないの？」その先生は私にこう言いました。

「関口先生には釈迦に説法かも知れませんが、実は私はこの時期一日10回以上は毎日歯磨き

をしています。食後は勿論のこと、診察中定期的に後ろの水道で歯磨きをしています。やはり感染予防はお口の中ですよね。私は自分の専門分野でありながら少々馬鹿な質問をしたものだ、と恥ずかしく思いましたが、正にその通り。お口の健康は体の健康。特に歯周病は万病の入り口です。インフルエンザだけではなく、「狭心症・心筋梗塞」「脳梗塞」や「糖尿病」「高血圧」など。そして女性の方はお子さんの「早産や死産」にも影響します。

そこで皆さん。是非、今日から「歯磨きでインフルエンザ予防」を徹底しましよう。外出先から帰宅されたらまず「うがい」「手洗い」そして「歯磨き」！歯磨き粉を付けなくとも結構です。仕事から帰った時も、学校から帰つて来た時も、外から帰宅した場合、まずは歯磨きを家族中で習慣づけましょう。