

# 歯ッピー

「歯ッピー」では、歯の健康に関する最新情報をお届けします。



令和3年1月1日

発行・本庄市児玉郡歯科医師会

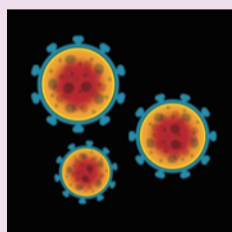
## あなたもできるコロナ対策

### お口のケアがキーポイント

新型コロナウイルスの感染予防として、3つの密(密閉・密集・密接)の回避が有効だと言われています。そして、マスクの着用や手洗いと並んで、うがいや歯みがきも推奨されています。歯周病やむし歯の治療をされた細菌の少ないお口の状態で、かみ砕きや飲み込みなどの運動機能を保つことが、新型コロナウイルスの感染リスクを低くするのはもちろん、万が一新型コロナウイルスに感染した場合でも重症化を抑えることに役立つことがわかっています。

### 【お口のケアとウイルス感染予防】

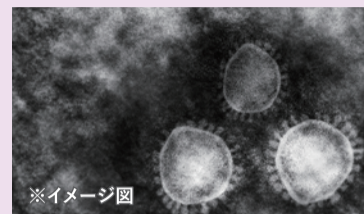
ウイルス感染は、口・鼻・目の粘膜からウイルスが侵入して起こります。例えばインフルエンザウイルスの場合、「お口の中が不潔だと感染リスクが高まる」という研究結果が大学などの研究機関から多数報告されています。お口の中の細菌が出すタンパク分解酵素によって、ウイルスのお口の粘膜への侵入を助けてしまうためだとされています。高齢者に対して歯科衛生士がお口のケアを行った結果、インフルエンザウイルスの感染率が10分の1になった事も報告されています。特に、歯周病菌は、強力なタンパク分解酵素により徐々に細胞壁を破壊してウイルスの侵入を助けるので、注意が必要です。現在感染拡大中のコロナウイルスはインフルエンザウイルスと同じエンベロープ構造を持つため、コロナウイルス感染の水際対策としても、お口をきれいにしておくことが有効だという事は容易に考えられます。



### 【STOP!! 重症化!】

コロナウイルス感染の重症化には2つのポイントがあります。重い肺炎症状と免疫異常です。コロナウイルス感染によるウイルス性肺炎で弱った肺に、お口の中からの細菌が侵入し、細菌性肺炎が加わって重症化します。お口の機能が衰えて飲み込みが悪くなったり、むせやすくなっている方は注意が必要です。食べものや唾液がまちがって気管に入ってしまう「誤嚥」が起きて、それらと一緒に細菌が肺に入ってしまうからです(誤嚥性肺炎)。そのような方にはお口の機能低下を防ぐために口腔トレーニングをお勧めします。歯周病菌は強力なタンパク分解酵素でウイルスの侵入を手助けだけでなく、糖尿病をはじめ、動脈硬化など重症化リスクにかかわる多くの全身疾患に影響しています。また、腸内細菌は安定した免疫力の維持に深く関係しています。お口から飲み込んだむし歯菌や歯周病菌が、腸内細菌のバランスに悪影響を及ぼしていることがわかってきています。お口をきれいにすることで唾液の中の細菌を減らし、唾液に含まれる

IgAという免疫抗体を働かせてウイルス感染を予防することが大切になります。不幸にしてウイルス性肺炎にかかり、人工呼吸器が装着される事態になった場合にも、お口の細菌による二重感染を防ぐにはお口の健康維持が重要なことは明らかです。



### 【歯科治療は安全なの?】

新型コロナウイルス流行当初、一部マスコミによる「歯科治療はハイリスク」との誤報・バッシングがなされ、歯科にかかりたくても通院を控える方がみられました。結果はどうだったでしょうか?多種多様な施設でクラスター発生が問題になってはいますが、現在のところ歯科治療が原因のクラスターは全国的に見ても起こっていません。エアロゾルのこと、お口の中に直接触れることなど、いかにも危険そうに思える歯科治療ですが、どのように安全が確保されているのでしょうか。一つに歯科医院が常日頃行なっている院内感染対策があります。歯科医院には新型コロナウイルスに限らずいろいろな感染症の方が来院する可能性があるため、感染症の有無にかかわらず安全に歯科治療ができるよう、使い捨ての材料・器具を使用し、滅菌処理を行い、十分な体制をとっているのです。これはスタンダードプリコーションという考え方に基づいており、歯科医師会会員の先生は平素からこれに関する研修を受け、実践しているのです。それに加え、さらなる対策も今回の新型コロナウイルスに対してとられています。来院された方への検温等の健康チェック、換気の励行、ゴーグル・フェイスシールド等の防護対策、消毒薬を使ったこまめな清掃、密を避けるための予約制診療等々、可能な限りの対策を行っています。一般的な社会生活の環境よりも、より厳格な管理が行われています。

### 【コロナ克服へのシナリオ】

今日、私たちは新型コロナウイルス共存下にあり、それに対応した新しい生活様式が求められています。生活習慣の見直しや感染予防の工夫は言うまでもないことですが、前述のようにお口の健康を保つことも忘れてはならない大切な防衛策です。健康なお口で十分に栄養を取り、免疫力を上げてコロナウイルスに立ち向かう、そのような姿勢が大切となります。そうした環境を維持しつつ、ワクチンや治療薬の完成を待つことが、新型コロナウイルス克服へのシナリオとなるでしょう。私たち歯科医師はみなさまのお口の健康を守ることを通じて、新型コロナウイルス克服のバックアップをしていきます。

歯科医療は、ライフラインをつなぐ生活の医療です。お口に関してトラブルや相談がある場合、躊躇せずにかかりつけ歯科医に受診されることをお勧めします。

## 【地域在宅歯科医療推進拠点のご案内】

在宅または施設にて療養中の方

または、ご家族  
介護士  
施設関係者の方

電話をかける

在宅歯科医療  
推進窓口

訪問歯科診療

※場合によっては  
移送後に歯科医院で診療

歯科相談

歯科衛生士

本庄市児玉郡歯科医師会所属の歯科医師が訪問歯科診療を実施します。

本庄市児玉郡地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点

TEL 080-2164-8020 月～金 10:00～15:00 (祝日・年末年始除く)

- ・窓口には専属の歯科衛生士が常駐し、歯科に関する相談を受け付けております。
- ・必要に応じて、訪問歯科診療の手配を行います。
- ・病院に入院中の患者さんに対してお口の健診を行います。
- ・医療・介護スタッフのための口腔ケアに関する研修もご相談ください。



## ご存じですか? 「口腔機能低下症」

「昔のように好きな肉が食べられなくなった」、「食事の量がめっきり少なくなった」、「滑舌が悪くなり人と会うのが億劫だ」。このような方は「口腔機能低下症」かもしれません。お口の役割の中でも「食べる」とは生きる為に最も重要です。しっかり噛んで安全に飲み込めなくなると、低栄養に陥り全身が虚弱になるばかりか、誤嚥性肺炎(食物や唾液などが誤って気道内に入り発症する肺炎)で生命の危険に関わってきます。近年、お口の働き(口腔機能)の衰えを早期に発見し適切な対応をとることが、高齢者の健康な生活を支える上で非常に大切だと認識され、平成30年度より「口腔機能低下症」が保険診療の新たな病名に加わりました。

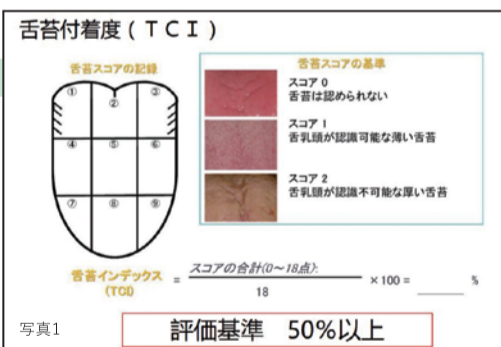
「口腔機能低下症」の症状には、「うまく噛めない、むせる、食べこぼす、口の中に食べ物が残る」といった食事に関わるものや、「滑舌が悪くなった」などの会話に関わるもの、あるいは「口が乾く」、「口の臭いを家族に指摘された」など様々みられます。こうした症状が気になる方は、悩まずにかかりつけの歯科医院にご相談ください。

専門的には、①口腔衛生状態②口腔湿度③咬合力④舌口唇運動機能⑤舌圧⑥咀嚼機能⑦嚥下機能の7項目を検査し、3項目以上で低下が認められた場合は、口腔機能低下症と診断します。

例えば、舌の汚れ具合で、お口の清潔度を判断したり(写真1)、「パ」「タ」「カ」の発声回数で、滑舌の衰えを見つけたりします。また、舌の力やお口の渴き(写真2)を特別な機械を使って測定することもあります。

「口腔機能低下症」と診断された場合には、個々の状態に対応した、治療やトレーニングで改善をはかります。例えば、食事でむせやすい場合、その主な原因が舌の働きの低下と診断された時には、トレーニング器具を使用して舌の筋力アップをはかったり、舌を大きく動かせるようなトレーニング(写真3)をしています。

テレビでも報道されていますが、全身の衰えは、お口の衰えからはじまる事が明らかになってきています。体の衰えを感じた時は、まずお口の衰えをチェックしてみてください。お口の悩みの解決が豊かな人生を送るカギとなるでしょう。



## 「いきいき教室」で 歯科講演を開催

令和2年11月17日(火)、はにぼんプラザにて本庄市主催「いきいき教室」が内野隆生先生を講師として歯科講演会が開催されました。演目は、『口腔機能を鍛えて感染症から身を守ろう!!』と題して、新型コロナウイルスなどの予防の為に「お口の中を清潔にすること」がポイントで、口腔ケア(歯磨き等)と並んで口腔機能を鍛えることがお口の清潔を保つのに重要との説明がありました。コロナ禍中ということもあって、受講者の方も真剣な面持ちで、熱心に受講されていました。





# 歯医者さんマップ



- 上里町
- ① 上里スマイル歯科 金久保 71-6224
  - ② このみ歯科クリニック 七本木 35-3877
  - ③ 斎藤歯科医院 三町 33-2310
  - ④ 坂本歯科医院 七本木 33-8989
  - ⑤ 嶋崎歯科医院 神保原 34-1383
  - ⑥ 関根歯科医院 神保原 33-3009
  - ⑦ たなか歯科クリニック 神保原 33-3771
  - ⑧ 戸矢歯科医院 七本木 35-2000
  - ⑨ ひきま歯科クリニック 七本木 35-3939

■本庄市(北西)

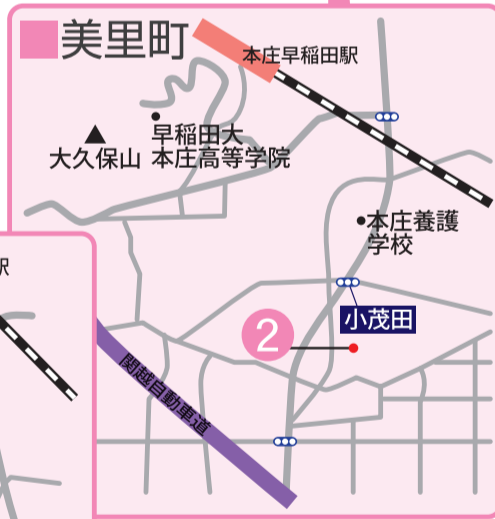
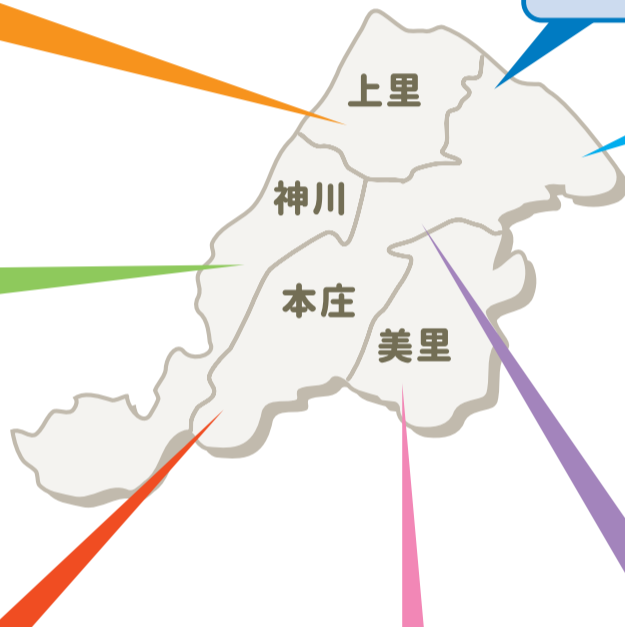
- ① 飯塚歯科医院 中央 24-6166
- ② 石原歯科医院 銀座 22-3244
- ③ 牛久保歯科医院 銀座 24-8241
- ④ おはなデンタルクリニック 前原 27-8087
- ⑤ 佐藤歯科医院 中央 22-4669
- ⑥ 鈴木歯科クリニック 小島南 21-4188
- ⑦ 竹内歯科医院 小島 21-8817
- ⑧ 福島歯科 小島 22-0055
- ⑨ もとまち江川歯科医院 本庄 23-3817
- ⑩ やしろ歯科医院 本庄 21-8846



- 神川町
- ① 西村歯科医院 熊野堂 77-0648
  - ② ひかる歯科クリニック 植竹 77-1418
  - ③ 前川歯科医院 二ノ宮 77-4978



- 本庄市(北東)
- ① 内野歯科医院 傍示堂 22-2817
  - ② 日の出木村歯科 日の出 22-6488



- 美里町
- ① 杉田歯科医院 甘粕 76-3855
  - ② 深町歯科医院 小茂田 76-5544
  - ③ 宮澤歯科クリニック 猪俣 76-1455



- 本庄市(児玉)
- ① 大畑歯科医院 児玉 72-1182
  - ② 木田歯科医院 八幡山 73-1200
  - ③ 倉林医院歯科 児玉 72-0332
  - ④ 田端歯科医院 児玉 72-0453
  - ⑤ 中林歯科 吉田林 72-7884
  - ⑥ 浜坂歯科医院 蛭川 72-8841
  - ⑦ 春山歯科医院 児玉 72-0472
  - ⑧ 茂木歯科医院 八幡山 72-4125



- 本庄市(南)
- ① 石井歯科医院 早稲田の杜 24-2305
  - ② 江川歯科医院 東台 22-2757
  - ③ 見福歯科医院 見福 24-6201
  - ④ さかぐち歯科医院 朝日町 23-0399
  - ⑤ スエヒロ歯科医院 緑 24-0040
  - ⑥ 高柳歯科医院 南 22-6480
  - ⑦ 田島歯科医院 駅南 22-3342
  - ⑧ 中央歯科医院 駅南 21-1807
  - ⑨ なかむら矯正歯科医院 見福 25-5888
  - ⑩ 本庄さくらクリニック 朝日町 27-6480
  - ⑪ 本庄デンタルクリニック けや木 23-1259
  - ⑫ 明堂歯科医院 朝日町 37-4890
  - ⑬ もろおか歯科 五十子 21-0222
  - ⑭ やない歯科医院 見福 22-7727

オフィシャルホームページ リニューアル!

役立つ情報満載で、パソコンでもスマホでも簡単にご覧いただけます。

- 無料歯科健診の情報
- 歯科医院の検索
- お口に関するQ&A
- お口の健康体操の動画

QRコードはこちらです



<https://honjo-kodama-da.com>