

# 中川歯科医院 かむかむだより

2020年  
6月号  
No.15



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今年の標語は「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」です。歯科治療は不要不急ではなく、感染リスクも高くありません。新型コロナウイルス感染リスクを懸念して歯医者を受診を不安に思っている方も、この機会に歯医者に行きましょう！

歯科治療は、歯科医師の治療計画に基づいて進めているため、途中で中断したり治療期間が空いたりすると、治療部位の感染や再発リスクが高くなります。また、歯科衛生士の口腔ケアは、ウイルス感染の予防と細菌性肺炎による重症化予防効果があります。

そもそも歯科医院は、内科や総合診療科など感染リスクの高い患者が来院する医療機関と異なり、体調が悪い患者さんが集まる医療機関ではありません。体調不良の方は来院されないのが普通です。しかも予約制で長時間お待たせしません。日頃から感染予防を徹底していますので、多くの方が訪れるコンビニやスーパーマーケットよりも感染リスクが低いのです。

ご自身で不要不急と判断されず、まずは当院にご相談くださいますようお願いいたします。

中川歯科からのお知らせ



舌磨きをしましょう



## 中川歯科医院

電話 0296-55-1131

診療科目 一般歯科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、予防検診、栄養療法

住所 茨城県桜川市真壁町真壁 179

休診日 日曜、木曜、祝祭日

## 新型コロナウイルス重症化予防のために口腔ケアをしよう！

4月20日に放送されたNHKのTV番組「あさイチ」で、鶴見大学の花田教授が、口腔ケアが新型コロナウイルスによる肺炎の重症化リスクを下げる効果がある、と紹介されました。

新型コロナウイルスに感染すると、始めはウイルス性肺炎と免疫との戦いです。ところが、ウイルスに対する免疫力が暴発し、肺の細胞がダメージを受けて細菌性肺炎を起こしやすくなります。そこに、口のなかのむし歯・歯周病などの常在菌が肺に入って細菌性肺炎を続発し、細菌が急速に増加して免疫システムを圧倒し、重症化させます。やがて細菌が血液に入って体を蹂躞し、死の可能性が高くなるのです。



### ★口が汚いとウイルスに感染しやすい！？

風邪の種類には細菌性とインフルエンザなどのウイルス性があります。細菌は粘膜に付着するだけで、のどが痛くなったり熱が出たりしますが、ウイルスは粘膜に付いただけでは発症せず、のどの粘膜に付着した後、その細胞壁をこじ開けて細胞内に入り、増殖しながら次々と隣の細胞に侵入して破壊と増殖を拡大していきます。その際に、歯周病菌はウイルスが体の中に入り込むのを助けるタンパク分解酵素を出すのです。ですから、毎日の歯みがきと舌みがき、歯科医院での定期的な口腔ケアが大切なのです。

### ★口腔ケアをしよう！

#### ◆舌みがき この機会にぜひ始めましょう

舌の汚れは舌苔（ぜったい）と呼ばれます。舌の表面には舌乳頭（ぜつにゅうとう）という細かい突起がたくさんあり、ここに食べかすや口の中ではがれた粘膜がたまり、細菌のすみ家になっています。「舌みがき」することで、口腔内の細菌数を減らす事ができます。

- ① 舌の清掃には、舌ブラシが有効です。ブラシがきちんと当たっているか確認するため、鏡を見ながら行いましょう。
- ② ブラシは舌の「奥から手前」に動かします。舌はとてもデリケートな柔らかい組織ですので、傷つけないようにやさしく行いましょう。
- ③ 朝起きてすぐと寝る前の1日2回みがくのがおすすめです。寝ている間、気付かないうちに口腔内の細菌が肺の中に入ります。寝る前に口腔内をきれいにしておくことが大切です。

#### ◆歯科医院で口腔ケアを受けよう

お口の中には様々な細菌が住んでいます。細菌たちは、歯の表面に集まってネバネバした物質を出し、バイオフィームというバリアのような膜を形成します。厄介なことに、このバイオフィームはとても強力で歯磨きでは除去することができません。歯医者さんで特殊な機械や薬品を使って除去する必要があるのです。

クリーニングを受けることで、磨きにくいところに付着した虫歯菌や歯周病菌を減らすことができます。毎月の歯周病安定期治療や3ヶ月に1度の歯周病重症化予防治療を受けて、清潔でウイルス感染リスクの少ない口腔内環境を維持しましょう。



# 中川歯科医院

