

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当の歯科衛生士の東です。よろしくお願いたします。

少しずつ春らしくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて三・四月号では、虫歯を放置することのリスクや、入れ歯の定期検診について、そして「じゃがいもとチーズのガレット」のレシピなどをご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう！



発行先情報

医院名

徳丸歯科医院

住所

大分市大字寒田1036-1

電話番号

097-569-0021

診療案内

9時半から13時半

14時半から18時

休診日

木曜日、日曜日、祝日

自己防衛・肺炎対策

院長の徳丸です。ウイルスは自家増殖できません。つまり、勝手にウイルス自身が細胞分裂をすることで増えるようなことはありません。必ず他者の細胞に入り込み、増殖します。つまり、増殖ペースセンターをつくるわけです。では、人間の体、臓器、細胞でウイルスが増殖する場所は一体どこなのでしょう？考えられる部位は、**舌奥**と**口スリット**。診療の際、舌をたまにオキシドールで消毒する場合があります。その際、大量の泡が出ます。これは、舌の表面に炎症がある証拠で菌が舌の細胞に入り込み炎症を起こしていると考えられています。肺炎を引き起こす大きな原因は**舌に**いる**肺炎菌やウイルス**なので、舌からの感染と十分考えられます。ぜひ、軽く、いいですから、舌奥磨きをさせていただきます。呼吸器疾患対策に舌奥磨きは有効です。また、鼻の奥、つまり咽頭部分に口スリットと言われている場所があります。基礎疾患をお持ちの方ほど、口スリット部分が炎症を起し、たれておられます。ですから、咽頭部分の口スリット部分にウイルスが増殖する可能性は大きいのです。ですから、鼻うがい、うがいも効果的です。健康な方の口スリットは炎症を起しておりません。今話題のコロナウイルス感染による症状は基本的に肺炎です。肺のみの炎症ですから、ほぼ間違いない気道からの感染。**継続的に、菌やウイルスが流れ込まないと肺炎にはならない**です。舌奥・口スリットにはコロナウイルスがいるわけですから、舌磨き・うがい励行で肺炎のリスクは軽減されます。当然です。ホームケアの方法をまとめておきますので参考にして下さい。

1. 舌の奥を舌ブラシで軽く磨く。舌奥を毎回3秒程度。

2. 除菌水(次亜塩素酸水)でうがい。なければ塩水、イソジンはためです。うがいは頻繁にすること。そして寝る前は特に舌磨き、うがいはしっかり行うこと。寝ている間は唾液の分泌量が激減し乾燥するので口腔内、舌にウイルスが増殖し肺に侵入しやすくなります。

3. 頻繁に水を飲んで、喉や舌にある菌やウイルスを胃に流し胃液で死滅させる。

4. 免疫力を上げるために、体調に気を付けて熱めの風呂に入り、十分な睡眠時間を確保する。

5. いびきの方・鼻炎などのために口呼吸する方は要注意です。口呼吸をすると、乾燥する上に、口の中に

コロナウイルスがあると一斉に肺に入ります。どうしてもいびきをする、又は口を開けて寝る方は徹底的に舌磨き・うがいをして寝ましょう。

6. 歯ブラシ・舌ブラシを家族で使い回しされる方はいないでしょうが、**歯磨き粉・ペットボトルの使い回し**には気をつけてください。歯磨き粉のチューブの先に自分の歯ブラシを直接当てると自分の菌やウイルスを歯磨き粉に感染させます。菌やウイルスにとっては**歯磨き粉のチューブの中は絶好の繁殖場**になります。そして**家族全員に感染してきます**。だから風邪やインフルエンザの**家族感染がおこるのです**。この事は、初めて聞かれることでしょうか。医師会・歯科医師会でも言っていないと思います。当医院では、徹底的な口の除菌治療を顕微鏡など見ながら行っていますが、治療を受けてホームケアもきちんとされているのに歯周病菌に再感染しているケースがあり、気がきました。各自が**自分専用の物を使うこと**をお勧めします。どうしても家族みんなを使うなら、自分の手・口・歯ブラシなどが触れないように、徹底してください。感染が疑われる場合は歯磨き粉を新しい物に替えてください。



新型コロナの感染リスクを高める！？

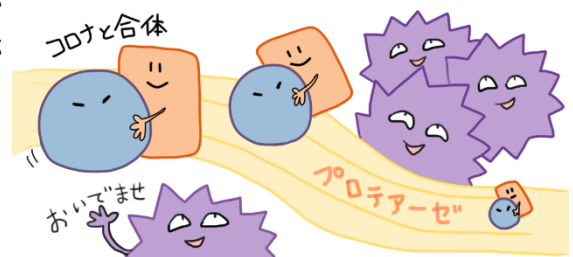
世界中に新型コロナウイルス感染症が広がり、収束のきざしが見えない今。日々、さまざまな不安や不便を感じていらっしゃる方が多いと思います。その新型コロナ、実は歯周病に関係が深いということをご存知ですか？今回は歯周病と新型コロナウイルスの感染についてお話したいと思います。

歯周病菌が感染を手助け！

ちょっと専門的なお話になりますが、新型コロナウイルスは「ACE2受容体」というレセプターにくっついて私たちの体内に侵入します。レセプターというのは、細胞表面や内部にあって、ウイルスなどと結合するもののことです。「ACE2受容体」は体内のあらゆる場所に存在しますが、お口の中の粘膜にも多く存在すると報告されています。



**歯周病菌が口の中にいると…
菌を入り込ませやすくなります。**



そして、もう一つ重要なことは、歯周病菌が作り出すタンパク質を分解する酵素（プロテアーゼ）は、ウイルスが粘膜細胞の中に入り込むことをたやすくしてしまう働きがあるということです。歯磨きなどのメンテナンスが行き届かず、歯周病菌の数が多くなると、新型コロナの感染リスクも高まってしまいます。

つまり、「ACE2受容体」が多く存在し、なおかつ不潔になりやすいお口の中は、新型コロナ感染リスクが高い場所と言えるでしょう。マスクや手洗いうがいなどに加えて、お口の中を清潔に保つことが新型コロナの感染対策にも有効です。日々の歯磨きはもちろん、歯科医院での定期的なメンテナンスでお口の中を清潔に保ちましょう！

◎来月は【歯周病って治らない病気？】をお届けします。お楽しみに♪

衛生士がいる 歯の保健室

歯医者さんでの定期検診はどんなことをするの？

虫歯や歯周病などを予防するために、主に次のようなことをしています。

★スクレーリング（歯石取り）

歯石そのものに毒性はありませんが、歯石には虫歯菌や歯周病菌などの絶好の住処となってしまうため、ブラッシングで取れない歯石は、歯科医院で専用の器具を使用して取り除く必要があります。歯石は一度取っても再びできてしまうため、定期的に取り除くことが大切です。

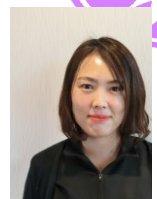
★PMT C（歯のクリーニング）

PMT Cとはプロが専用機器を用いて歯を綺麗にクリーニングすることを言います。細菌が作るバイオフィルムを剥がして歯面をツルツルにしたり、歯間部に溜まった汚れを取り除きます。

その他、ブラッシング指導なども行いますので、分からないことなど何でもお気軽にお聞きください。

定期的なメンテナンスで、健康な歯の状態を維持し、1本でも多く歯を残しましょう！

衛生士の東です





一本でも多く自分の歯を残そう！ 歯を強くする美味しいゴハン

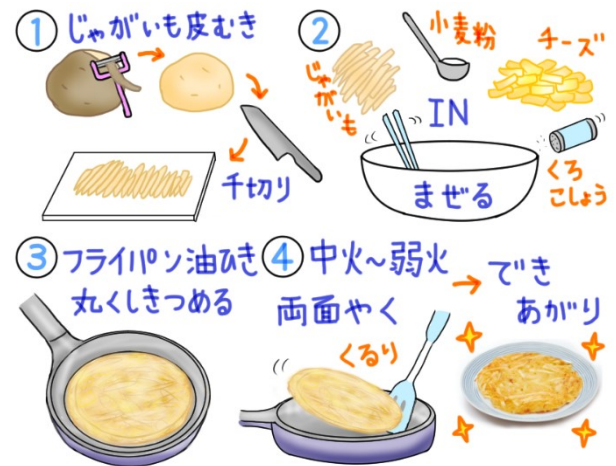


簡単！じゃがいもとチーズのガレット

ビタミンCは歯の象牙質の形成に欠かせない栄養素。そのビタミンCをたっぷり含んだじゃがいもを使ったレシピをご紹介します。カルシウム豊富なチーズと一緒に食べて強い歯をつくりましょう！

【材料】じゃがいも、ピザ用チーズ、
ブラックペッパー、小麦粉（少量・つなぎ用）

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りに。
- ② ボールに①とピザ用チーズ、ブラックペッパー、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を丸く敷き詰める。
- ④ 中火～弱火で両面をじっくり焼いて完成！



※ベーコンやハムなどを入れても美味しいですよ。
じゃがいもを予めレンチンしておくと時短に！

スタッフ紹介



こんにちは。院長の〇〇です。少しずつ暖かくなってきましたが、皆さまはお元気で過ごしていますか？ところで最近、皆さまは空を見えていますか？忙しい毎日に追われていると、なかなか空を見上げることも忘れてしまいがちですね。

そこで今回は、「空」をテーマに、スタッフの日常の中にある空を聞いてみました。日常の中にほっとできるひとときがあると良いですね！

今月のテーマ【空】

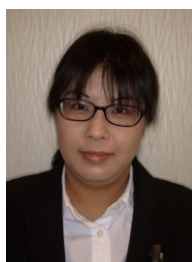
～空にまつわる話～

空にまつわる話は昔から様々なものがあります。虹の根元の地面と繋がっているところにはお宝が埋まっているというような不思議な話が多いのでワクワクします。

私は見ると幸運が訪れるという虹色の雲を見たいです。

皆さんも面白い話をご存じでしたら是非お聞かせください。

受付：元石



～猫目線の空～

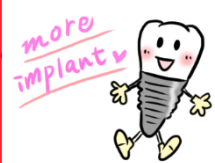
我が家には一匹の猫ちゃんがいます。

一日の流れは大体決まっていて、ほとんど寝ているのですが、朝は必ず同じところで空を眺めています。目線の先はだいたい鳥です！

休日の時間のあるある時は、猫と一緒に空を眺めるのも楽しいです。

歯科衛生士：漆間





3つの治療法。

周囲の歯への影響もそれぞれ！

歯を失った時の治療法には、入れ歯、ブリッジ、そしてインプラントがありますが、それぞれにメリットとデメリットがあります。今回は治療による「周囲の歯への影響」にスポットを当て、それぞれの治療法を比べたいと思います。将来、後悔することがないように、長所だけでなく短所も把握し、最適な治療法を選択しましょう！

■入れ歯

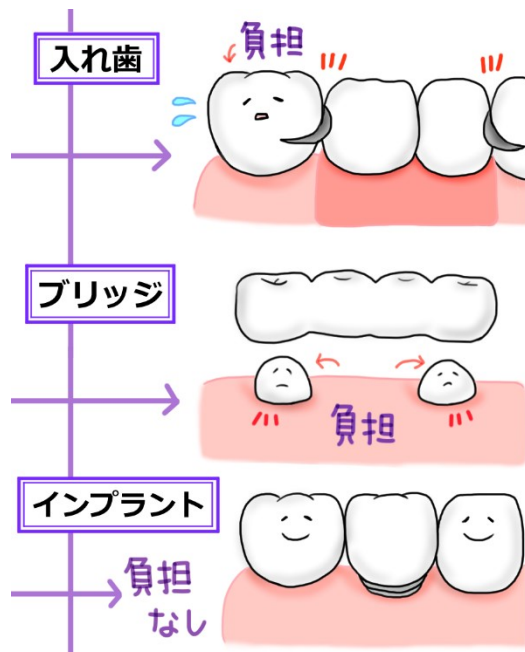
部分入れ歯の場合は、隣の歯にクラスプという金具をかけて固定するため、支柱となった歯に大きな負担がかかります。

■ブリッジ

失った歯の両隣の歯を支柱にし「橋」のように義歯を支えるのがブリッジです。両隣の歯を大きく削ることに加え、ブリッジを支える負担もあるため、両隣の歯の寿命は短くなる可能性があります。

■インプラント

あごの骨に埋め込んだ人工歯根が人工歯を支えるため、他の歯に影響を与えることはほとんどありません。他の歯に頼らず自立しているため、周囲の歯への影響は3つの治療法の中で一番少ないと言えます。



ーいかがでしたか？治療法により周囲の歯にかかる負担はまったく違ってきます。治療期間や費用面、メンテナンスのしやすさなども考慮して、皆さまにとって最適な治療法を選択してくださいね！

さて次回は、「インプラントにかかる時間は？」です。お楽しみに♪

あなたに捧げる こころのチキンスープ



～あの数々の名言たち～

賢者は複雑なことをシンプルに考える。

～ソクラテス（古代ギリシアの哲学者）～

複雑な問題をごちゃごちゃ考えても道に迷ってしまいがち。要点を押さえ、問題解決のために自分ができていることを考え、それを一生懸命すれば良いだけ。

心の中を整理する習慣をつけると、物事がスムーズに運ぶかもしれませんね♪



編集後記

今月号の編集を担当しました
歯科衛生士の東です。
先日、知り合いからお花をいただきました。
当院の入り口花壇がさみしいので、
そのお花はさっそく花壇に植えてみました。
ちよっとかわいくなったの気づいていただけましたか？
これから少しずつ増やして行こう
と思っていますので、そちらも楽しみに
いらしてください。