

歯っぴー通信

第63号

2021.4.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

URL : <http://www.misakasika.jp/>



健口から健康へ

3月12日、福岡県で桜の開花宣言が発表されました。平年よりも11日早く1953年の統計開始以来、最も早い開花でした。満開予想日も22日とのこと、歯っぴー通信が出る頃には散り始めているのではと思われま

す。コロナ問題も1年以上経過して今もなお予断を許さない状況が続いています。こういう状況はいまだかつて経験したことがありません。しかし感染対策をしっかりと行い、新年度に臨んでいきます。

今回のコロナ問題で感染症という言葉が一般的になってきました。むし歯、歯周病、も口腔内の細菌による感染症で皆様も幾度となく経験されていると思えます。

感染予防の三原則は感染源の特定、感染経路の遮断、免疫力の強化です。新型コロナウイルスも感染経路は口腔からです。口腔ケアの必要性は歯周病、むし歯予防のみならず新型コロナウイルスにも有効です。また免疫力強化のために欠かせないのが食(栄養)です。「食はいつか血となり肉となる」と言われるように口作りには欠かせません。口

腔機能を維持していくことが必要です。コロナが重症化する方は老人や糖尿病などの基礎疾患がある方が大半です。コロナ問題はお口の問題でもあります。

口腔機能については以前この欄で紹介しました。2018年度より歯科治療において口腔機能発達不全症(0歳〜15歳)と口腔機能低下症(オーラルフレイル65歳〜)が保険治療適応となりました。

運動機能は自然に育ち、いつまでも続くと思われているようですが、今の食事の状況や社会情勢では機能の発達不全や低下は避けられません。

このことが今後、社会問題となつてきます。当院でもこの問題に対して新年度からは一層力を入れていきます。先ずは4月11日にトコちゃんベルト考案者で助産師の渡部信子先生をお迎えして、《まるまる育児》の勉強会&施術会を、当院の歯っぴールームで開催します昨年3月より中止していた寺子屋歯っぴー塾を再開します。皆様と楽しく勉強できる会にしたいと思います。新年度もよろしくお願いたします。

お隣さんは「とびつきり」の歯医者さん

平田 謙治・裕子

(八幡東区)

私たち夫婦は昔からドライブ・温泉旅行が大好きで、特に「九重町く久住」方面が大好きなこともあり、季節ごとに1度は必ず出掛けていました。しかしながら昨年初めからのコロナの影響で、ここ1年以上遠出をしていないのでとても寂しく思っています。

特に「九州オルレ 九重・やまなみコース」は広大な飯田高原の中を走っているトレッキングコースで、雄大な久住連山の景色などを満喫出来る醍醐味がありとても気に入っていました。

注) このコースは諸事情により2020年2月末で九州オルレコースから脱退しています(残念)

さて、以前私は補聴器販売店でサラリーマンをしていましたが、平成16年43歳の時に独立・開業いたしました。そのテナントとして入ったビ

ルの同じフロアに三阪歯科医院があり、院長に「挨拶に行つた時からの付き合い合いですのでもう17年になります。

当時は私たち夫婦も若く歯の治療は殆どありませんでしたが、50代になった頃から身体の色々な所にガタが出てきました。かくして私たちも「患者」として三阪歯科医院とお付き合いさせて頂くこととなり、今では定期的に治療・お手入れに通っています。

当初受診してみても驚いた事は、治療前に最新機器を駆使して徹底的に歯や歯茎・骨等の状態を把握した上で適切な



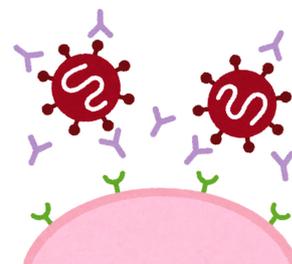
治療方法を探り出し、それを私達人人にも分かりやすい言葉できちんと説明されてから治療に入ります。

その後の「治療経過」などはデジタル化されて保存してあり、いつでもスタッフの皆さんに共有されていてタブレット端末にて画像を見ながら説明をして頂けるので、安心して治療を受け続ける事が出来ます。

私の知る限りでは最先端の「とびつきりの歯医者さん」です！これからも口腔ケアを続けて健康を維持していきたいと思しますので、宜しくお願いたします。

新型コロナウイルス感染症と歯科

昨年のはじめ頃から新型コロナウイルス感染症が流行しはじめ、1年以上が経過しようとしています。そして、いまだ収束の目処はたっていません。今では、マスクの着用や検温、手指消毒が新しい生活様式として定着してきました。歯科医院への受診も流行当初は、急を要する治療以外は受診を控えるように考えられていましたが、徐々に考え方が変わってきました。



歯科医院受診は控えるべき？

流行初期は、歯科医院は感染のリスクが高く緊急を要さない治療は控えるように考えられ、当院でも症状の安定している定期健診の患者さんは来院をひかえてもらうように対応していました。しかし、現在は院内の感染対策を行ったうえで歯科を受診（特に定期健診）した方が良いという考え方に変わり、多くの歯科医院もそのように対応しています。現在まで歯科医院での流行拡大（クラスター）の発生は報告されていないことから対応は正しいと言えるでしょう。では、なぜ歯科を受診した方が良いのか？そう考えられるようになった根拠をお話しします。

ウイルスの感染と口腔ケア

ウイルスの多くは目、鼻、口（口腔）から感染します。感染の入り口である口腔を清潔・健康に保つことは感染のリスクを下げることができます。ご存知の方も多い例は、インフルエンザと口腔ケアの関係ではないでしょうか？当院の受付でも情報発信しています。定期的な口腔ケアによってインフルエンザウイルスへの感染リスクを低下させることは解っています。新型コロナウイルス感染と口腔ケアとの関連を実際に示した報告はまだありませんが、インフルエンザウイルスと細胞への付着様式が同じである新型コロナウイルスも口腔ケアによってリスクを下げると考えられるでしょう。

歯周病と新型コロナウイルス感染症重症化のリスク

歯周病とは口腔内の細菌や細菌の作る毒性物質によって歯肉の上皮が破壊される疾患です。上皮は体内に異物が侵入するのを防ぐ役割があり、これが破壊されるとその部分から、細菌や毒性物質が体内に侵入し拡散します。このような状態で新型コロナウイルスに感染すると体内に拡散した細菌や毒性物質に対して働いている免疫系に加え新型コロナウイルスに対しても免疫系が働き免疫暴走（サイトカインストーム）の危険性が高くなります。また、新型コロナウイルス感染症が重症化するリスクのある疾患として糖尿病や高血圧症があります。歯周病は糖尿病や高血圧症のリスク因子であるため、こうした面からも歯周病は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクになりうると思います。



口腔ケアと免疫

口腔内には害になるもの、ならないものを含めて非常に多くの常在菌がいます。口腔の免疫はIgAという抗体が働き、口腔内の害を及ぼす微生物を排除しています。口腔ケアをしていないと口腔内の細菌が増加しIgAが十分に働かなくなります。

肺炎と口腔ケア

新型コロナウイルスによる肺炎は他の細菌による肺炎と合併し重症化することがわかっています。先にも述べたように口腔内には沢山の細菌がいます。口腔内の細菌は唾液と一緒に誤嚥（気管に入ること）され口腔内が汚れていれば肺炎（誤嚥性肺炎）のリスクが高くなります。特に高齢になると知らず知らずのうちに唾液を誤嚥している方もいます。口腔ケアで口腔内を清潔に保つ（細菌を減らす）ことで誤嚥性肺炎のリスクを下げることができます。

家庭内感染に注意した歯磨き

口腔ケアの基本は日常の歯磨きですが、注意が必要です。なぜなら、新型コロナウイルスに感染すると唾液中にもウイルスが混入するためです。ある職場で、歯磨きをきっかけとして発生したと思われるクラスターも報告されています。洗面所で歯を磨く際は一人ずつ行い、口を閉じるまたはブラシを持っていない方の手で口を覆うなど飛沫が飛ばないように注意してください。口を濯ぎ水を吐く時も顔をシンクに近づけ、履いた水が飛び散らないようにします。飛沫が飛んだ箇所はアルコールを含んだウェットティッシュなどで拭き取ると安心です。使用後のブラシなども他の家族のものとは接触しないようにしてください。

終わりに

現在まで歯科医院でのクラスター発生の報告はありません。これは歯科医院が感染対策を行なっていることはもちろんですが、何より患者様皆様方の感染に対する意識の高さによるものが大きいと考えています。当院でも、来院前に発熱や体調の不調などを感じられた際はご自分で来院を見送る旨のご連絡をくださったたり、診療前の検温にご協力くださったりと皆様のおかげで安全に治療を行っていると実感しております。1日も早い感染の終息を願っております。（小原成将）

高齢者のフレイル予防のポイント

「新型コロナウイルス」に対して、高齢者として気をつけてほしいポイントが、一般社団法人日本老年医学会のホームページに掲載されました。新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。

自分自身を守るために手洗いを中心とする感染予防が必要ですが、

また、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになります。高齢者にとっては合わせて「動かないこと（生活不活発）」による健康への

影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

そこで、「筋力アップで健康になりませんか！」

『筋トレ』というと「若い人に向く運動」と思っています。んか？

『筋トレ』は単純に筋肉を大きくするといいものではなく、脳からの「動け！」という指令に素早く反応する能力も高めることができます。「人は足腰から老いる」とい

われ、何もしないでいると、やがては人の手を借りないで自由に動けない体になってしまいます。

三阪歯科医院では、月に2回（木曜日）はつらつ歯つぴー教室を開催しております。

ご自分の今の体力をつ知ってもらい、お一人様それぞれに合った運動をご指導させていただきます。また、筋トレのよきサポーターである「食事」についても詳しくお伝えしております。

さあ、今が始めるタイミングです！

「動ける体」をつくりましょう！

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント
2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！喫煙や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしてたり食事もたまたま抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日 気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

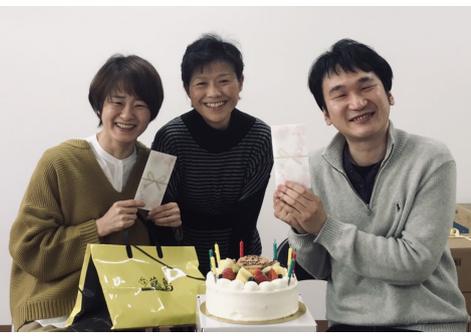
あれ!?フレイル!

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないよう注意が必要です。

一般社団法人 日本老年医学会
© 2020 一般社団法人日本老年医学会

はつらつ歯つぴー教室
開催日：4月1日・22日
(木曜日)
時間：14:00～15:30
場所：三阪歯科医院併設歯つぴールーム
参加費：1回 1000円

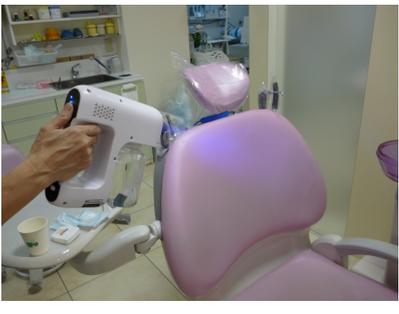
詳しくは担当（和田）までお声をおかけ下さい。



お誕生会をしました

二月は和田さん、よしえさん。三月は小原先生、友利さんの誕生日でした。三月の院内研修語にみんなでお祝いしました。皆さん身体に気を付けて素敵な一年にしてください。

***ピカッシュ* SMILE ONE ミストガン 導入しました**



超微粒ミストでの院内除菌の様子です。

銀イオンの高い持続力で感染リスクと除菌作業の低減
アルコール・次亜塩素酸ナトリウムだと接触頻度が高い場所は毎回除菌作業を行わないと感染リスクを低減できません。

SMILE ONEの持続性

スプレー前	1分後	1時間後	24時間後

細菌のいるシャーレーにSMILE ONEのミストガンを吹きかけて時間経過で細菌の繁殖を観察したものです。効果が持続しているのがわかります。

☆ 患者さんの診療が終了する毎にユニット周りや取っ手など除菌しています。安心して診療を受けて下さいね☆

『退職しました』



この度、妊娠出産の為、退職しました。約8年間三阪歯科医院の受付として働かせていただきました。院長、奥様はじめ、スタッフの皆様、患者様には今まで本当にお世話になりました。初めは分からない事ばかりで、ご迷惑ばかりかけていました。院長スタッフ患者様のご指導のもと、おかげさまで沢山の事を学び経験することができて自身の成長に大きく繋がったと感じています。皆様にお会いできなくなるのはすごくさみしいです。たくさんの方から『また戻ってきてね』などの優しいお言葉をかけて頂き、温かい方々に恵まれ、三阪歯科

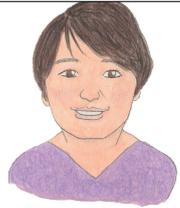
の受付を勤めて本当によかったなと思います。これからは母として育児に専念して頑張っていきます。今まで本当にありがとうございました。心より感謝します。

まだまだコロナで大変な時期が続きますが皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

『産まれました!』

予定日より1週間早かったですが、無事に第一子となる男の子が産まれました!母子ともに健康です。全ての事が初体験で不安もありますが可愛い我が子と共に母として頑張ります!

菅野(久枝)夏美



次女が小学校卒業します。やりたいことが沢山あるみたいです。まずは…自分の部屋の掃除から!!
(友利一美)



とうとう次女と同じ身長になりました。せめて心は成長していきたいです。
(野崎真由美)

暖かくなったので、次男(小3)と一緒にヨガに初挑戦します!
(福山美砂)

今年のGWもまだまだ遠出ができそうにないので九住の坊がつるにテントを張ってのんびりしようか…と考え中です。(増井真澄)



昨年暮れに社会人1年目の娘からお歳暮でセーターをもらいました。暖かくなったから着て出かけたかったです。
(堀智美)



年中ダイエットしていますが、体調管理をしつつも、日々のながら運動を心掛けていきます。
(田中彰子)



スタッフ発信

自宅でトレーニングを始めて、筋トレグッズが少しずつ増えています。
(和田紫央里)



小倉城のソメイヨシノが開花したそうです。春ですね。早くみんなでお花見が出来る世の中になりますように。
(山本貴子)



ウォーキングを始めました。長続きできるように頑張ります。
(高田美由紀)



上の娘が元気すぎて一緒に遊ぶと体力が持ちません。後にも二人控えています。焦っています。
(小原成将)



皆さんこんにちは。最近では寒さも和らぎ、気持ちの良い季節になってきましたね。歯っぴー通信63号はいかがでしたか?

編集後記

今回の患者さんは「補聴器のひらた」の、平田謙治さん・裕子さんご夫妻です。日頃平田さんとは、よくお話をさせて頂く機会があるのですが、お仕事柄なのか?聴いている側からすれば、とても聴き取りやすく、落ち着いた心地よい話し方をされる職人技を感じます。お休みの日にはお二人揃ってのトレーニング、共通の趣味を持たれていて、本当に仲の良いご夫妻です。

平田さん、記事の依頼を快く受けて頂き、ありがとうございます。ありがとうございました。

この一年のコロナウイルスにより自粛生活の影響で、思う様に旅行や外出が制限されストレスを感じる事はありませんか?三阪歯科では「フレイル予防教室」を行っています。この教室では日常生活で動かない身体の部位の体操で、運動不足を軽減出来る様なメニューになっています。参加者皆さんとのコミュニケーションの場にもなっていて、楽しい教室です。是非、みなさんのご参加お待ちしております。

(堀智美)