

# そよかぜだより

2020  
10月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



## 十月（神無月）

十月に入ってから気温が少しずつ下がってきましたね。朝晩は肌寒く感じます。ですが、日中は暖かくなったりと、寒暖差があり体調を崩しやすいので注意しましょう。

寒いなるにつれて、空気が乾燥してきます。今年はインフルエンザ予防だけでなく、コロナウイルス予防もしなくてはなりません。しっかりと手洗い・うがいを、免疫力を下げないように、バランスの取れた食事をとりましょう。

## うがいをしっかり!!

車内やデパートなど人ごみの多い場所には、ウイルスや細菌が漂い、感染する可能性があります。予防には帰宅直後のうがい効果的です。効果的なうがいの方法は、こまめに口の中の隅々をブクブクうがいして口内細菌を吐き出します、その後新しい水を口に含んであごをあげて15秒くらいを目安に、のどの奥をふるわせて洗うガラガラうがいを行うといいそうです。帰宅時だけでなく、のどや空気が乾燥している冬は頻繁にうがいをしましょう。

## 訪問歯科診療の現状

近年、歯科診療室まで通院することができない方に対する、在宅診療、あるいは入院治療が脚光を浴びております。病院歯科である入院治療が歯科では最終的な高リスクな患者様に提供できる治療方法ですが、今回はその前段階である、訪問診療（在宅診療）についてお伝えします。特に認知症、何らかの基礎疾患があり、歩行困難な方を対象とする訪問診療をクローズアップしたいと思います。その内容については以下のものが挙げられます。

### ① オーラルケア、歯周病治療

歯周病は多くの疾患の原因になります。脳梗塞で半身麻痺になった方、心筋梗塞で倒れた方などがいらっしゃいます。必ず歯周病に罹患しています。その原因は、お口の中の汚れです。そのため、歯周病の改善、あるいは再発を防止の意味でクリーニングを歯科衛生士を含めて行っております。

### ② 歯の治療、抜歯、義歯の作製

通常の歯科診療に併せた診療を目標としてレントゲン撮影も最低限行えるようになってきました。しかしながら、患者様の全身疾患の状態や、診療を行なう体勢により、困難な場合もあります。場合によっては入院診療や応急手当で症状緩和処置になる場合にもなります。

### ③ 嚥下検査、摂食指導

折角お口の状態、かみ合わせが良くなって食べる事が出来ても飲み込めない方がいらっしゃいます。すなわち、嚥下障害、誤嚥する場合もあります。そのために内視鏡を使っての嚥下検査を行ったのち、飲み込めるようになるためのトレーニングや、飲み込みやすい食事の調理法の指導を行います。半身麻痺の方でもかなりの成果が出ます。これによる誤嚥性肺炎の発生を軽減することが出来ることも、食への関心が湧き、生きがいのひとつにもなります。

結びに、訪問診療は歯科だけでは医科、介護関係、薬科など多職種で連携する分野になります。行なえる処置が日進月歩で進んでいる分野でもあります。少子高齢化が本格化し、今後ニーズが増え続ける分野でもあります。お口の健康から始める身体の健康への取り組みを後進にたいと思っております。

## 新しいスタッフの紹介

歯科助手 宮田綾菜

はじめまして!!  
8月より、そよかぜ歯科で働くことになりました、宮田綾菜です。  
明るく丁寧にお仕事できるように、頑張ります!  
よろしく願い致します。



## 院長より

10月に入り、朝晩とも気温が低くなり、寝やすくなることも朝起きるのがつらい季節になってきました。朝は早く起きて外に出てみると、沢山の方が当院の周りを散歩されていることを再認識しました。また、昨今のコロナ禍においてもお口の中の清掃、特に歯周病をお持ちの方のコロナ感染率が高いという点から、歯周病の検診に来院される方が増えています。さらに、認知症の原因の脳産物質のアミロイドβが歯周病の原因菌、さらには歯周病菌が出す毒素が原因になっていることが立証されたため、歯周病の治療が重要と考えられています。

ほかに歯周病は、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞をはじめ早産の原因ともされており、従来、歯が抜ける病気に考えられてきた病気で、近年、それだけではなく、全身疾患の原因が多く存在することが報告されています。お口は身体の入り口でもありますので、その病予防に気を付けましょう。