

がむかむ

読んでトクするお口の情報誌

2020.9月

No.39

秋号

ハチマルニイマル

8020をめざして健康な生活を



「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です

大 特 集

口腔ケアによるウイルス感染症予防

神奈川県歯科医師会からの7つのおねがい 2-4

ウイルスと上手に共存していく

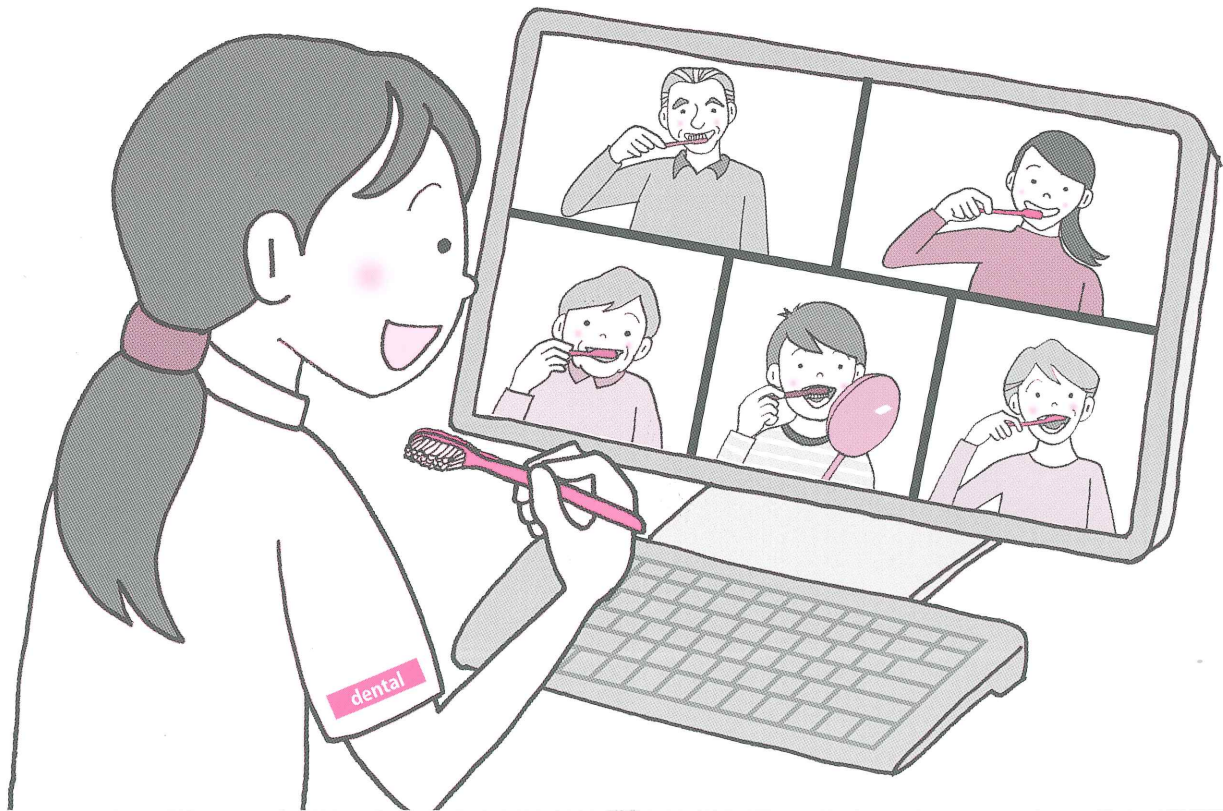
新しい生活様式の中に舌ケアを取り入れましょう! 5

たのしい おうちの じかん 6-7

クロスワードパズル 8

新型コロナ予防、歯科も懸命

「壁を使ったエクササイズ」で、新型コロナによる在宅疲れを解消





口腔ケアによるウイルス感染症予防

口腔ケアがウイルス感染症に効果的な理由

歯科医師 永村 宗護

ウイルスの感染を助ける 口腔内細菌を減らします

ウイルス感染症の中には、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ感染症などがあります。ウイルスは口や鼻の粘膜などから感染すると言われます。

ウイルス感染予防には、マスク着用（咳エチケット）・手洗い・歯磨きの3つが大事です。

歯磨きはウイルス感染を助長する口腔内細菌を減らします。

お口の中の衛生状態が悪くなっていると、ウイルス性肺炎に細菌感染が加わり、より重症化しやすくなります。

口腔ケアが 腸内細菌のバランスを整え、 免疫力を向上させます

お口の中の衛生状態を改善し、食べる機能を整えておくことは、実は様々なウイルス感染症対策と直結しています。また仮に感染したとしても、発症したり重症化しないような免疫力を維持した身体の状態がとても大切です。



口腔ケアで ウイルス性肺炎の重症化を 防ぐことができます

新型コロナウイルスは感染力が強く、近い距離で話しているだけでも飛沫から感染する可能性があります。マスク着用、徹底した手洗い、外出を控え、いわゆる「3密」を避けること、といった基本的な感染予防対策が必要です。

それと同時に、「お口の中の衛生」も、感染予防にとっても大事なことです。しっかり歯が磨けていない、むし歯や歯周病が治っていない、といった状態を続けてしまい、お口の中の衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌の数が増えてしまいます。そうすると免疫力が低下したり、細菌による炎症を併発する結果ウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。すでに喘息や肺炎にかかっている人は症状がさらに悪化しやすくなります。

高齢者の方や、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、お口の中の衛生状態に特に細心の注意が必要です。

歯科医院にかかることを不安に思う方もいらっしゃるかもしれません。歯科では、口を開けて治療が行われる状

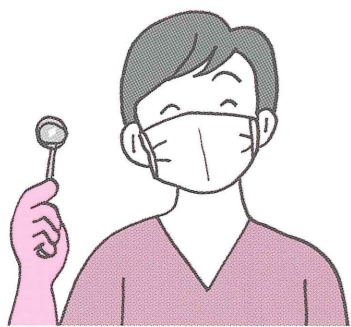
態が続くので、患者さんも感染しないかと心配に感じるのではないかとも思っています。

歯科診療では飛沫が発生します。それゆえ歯科医師は普段から感染予防対策を行ってきた歴史があります。

歯科医療は、あなたのライフラインをつなぐ生活の医療です。歯に痛みがあったり、噛めない場合など、必要があれば、歯科医院をしっかり受診しましょう。専門的な口腔ケアをしたり、咀嚼機能を回復する、といったことが必要な取り組みになるのです。

今後、新型コロナウイルスに関する研究が進むにつれ、インフルエンザ同様、感染の予防には口腔衛生管理が重要であることがはっきりしてくる可能性が高くなってきます。新型コロナウイルス感染予防対策としては、手洗い、うがいに加えて、毎日の丁寧な歯磨き、そして定期的な歯科医院での専門的なクリーニングなどのケアが大事です。

ひまつ
※飛沫：咳、くしゃみ、会話によって飛び散るしぶき
そしゃく
※咀嚼：食べ物を歯でかみ、くだき、だ液と混ぜり合いながら、飲み込みやすい形にする動き



参考文献

歯科医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応指針 ver1~5

(公社) 神奈川県歯科医師会 新型コロナウイルス感染症対応室

口腔のケア、食事・身体介助における感染予防ハンドブック

公益財団法人 東京都保険医療公社 荏原病院

院内感染対策 小林隆太郎

日本歯科医師会雑誌 vol71 No.6 2018-9

(公社) 神奈川県歯科医師会ホームページ

インフルエンザとお口の関係～毎日のお口のケアの重要性について

<https://www.dent-kng.or.jp/colum/basic/1858/>



「歯科医院はコロナ感染リスクが高い」って本当なの？

<https://www.dent-kng.or.jp/colum/basic/2108/>



口の中のケアが、新型コロナ感染を防ぐ

<https://www.dent-kng.or.jp/colum/basic/2096/>



口腔清掃の重要性：ウィルスに負けない地域社会のために

<https://www.dent-kng.or.jp/colum/basic/2173/>



災害時の口腔ケアはこれからの高齢社会、ウイルスから身を守る等と同じく日々のケアの大切さを改めて痛感しています。(相模原市 SF 様)

災害時に歯ブラシ等の用意が必要だと思いました。糖尿病が歯の健康につながるということを初めて知り勉強になりました。(海老名市 YT 様)

はいしゃさんへいつても楽しく読ませていただいています。(座間市 NT 様)

いつも楽しく読ませていただいています。(座間市 NT 様)

災害時の口腔ケアの内容はおろそかになりがちの手入れの必要性をわかりやすく記載されていて参考になりました。(川崎市 YS 様)

口腔ケアの重要性がよくわかりました。特に災害時の管理、参考になりました。(綾瀬市 FO 様)

防災グッズは準備完了ですが、歯関係は日常の化粧バックに入っています。今回読んで、しっかり用意しておこう！と。備えあれば・・・を改めて感じました。(横浜市 MS 様)

新型コロナウイルスを「正しく恐れて」健康で豊かな生活を取り戻そう！



私たちは病気をうつさないためにマスクをしています。「他人からうつされない」と同時に「他人にうつさない」ことを大切にしてください。歯科医師や歯科衛生士から、治療で患者さまへ新型コロナウイルスをうつしたという報告は、**1例もありません**のでご安心ください。



マスクをしてください

感染予防の基本は手を洗うことです。私たちは感染対策の基本（スタンダードプリコーション）を守り、**毎日数えきれないほど手を洗います**。患者さんのお口を触る時は必ずグローブをします。診療室の中はとて清潔に保たれています。待合室から診療室に入る時は必ず手を洗ってください。歯科医院から出る時にも必ず手を洗ってください。



手を洗ってください

新型コロナウイルスは、弱った体に入り込みます。体調の悪い時は、外出は控えてください。自分では元気だと思っても、熱がある時や咳の出る時は家で休んでください。私たちも体調が悪い時は仕事をしません。**お互い思いやりの気持ち**で「他人にうつさない」「不快な思いをさせない」ように心がけましょう。



無理をせず、家で休んでください

ウイルスは、口やのどの粘膜に触れただけでは感染しません。正しいうがい・歯みがきによって、感染のリスクを下げることができます。口の中が不衛生だと、誤嚥性肺炎・細菌性肺炎のリスクが上がり、ウイルス性肺炎が重症化しやすいことが知られています。介護現場等での口内環境の悪化は、特にリスクを高めます。**命を守るためにも、口の中の衛生が大切です**。



うがい・歯みがきをしてください

むし歯を放っておくと、やがて歯を失うことになっていきます。噛む機能が足りないと、糖質偏重の食事になりがちです。タンパク質不足が進行し、免疫力の低下を引き起こし、ウイルスに感染しやすい体となります。コロナに負けない体づくりは、**栄養、運動、社会参加**の3つです。未病の改善を心がけましょう。



むし歯を放っておかないでください

検診とは、むし歯の有無や歯周病の進行を調べることで、メンテナンスとは、むし歯や歯周病を進行させないために、**歯科医院で計画的に維持管理**すること。検診とは目的・内容が違います。メンテナンスは計画的な治療の一環です。継続していただくようお願いいたします。



メンテナンスは継続してください

お口の中の病気はむし歯や歯周病だけではなく、舌の病気、顎の病気、骨の病気などさまざまです。これらの病気をいち早く発見し、**治療することによって救われる命**がたくさんあります。今は歯科医師の判断で延期する治療もございますが、治療やメンテナンスの継続・延期は、ご自身で判断なさらずに必ず「かかりつけ歯科医」にご相談ください。

かかりつけ歯科医に相談してください

(公社)神奈川県歯科医師会新型コロナウイルス感染症対策室作成 (一部改変)

ウイルスと上手に共存していく新しい生活様式の中に舌ケアを取り入れましょう！

歯科衛生士

渡邊 月子

口腔ケアはむし歯や歯周病予防だけでなく、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染予防に効果があります。

・お家でできるウイルス感染予防対策として、手洗い・うがい・丁寧な歯みがき（口腔ケア）そして舌の清掃（舌ケア）が有効です。



・ウイルスは粘膜感染なので、口から胃に行くというより口腔粘膜・咽頭粘膜から体内に侵入します。口腔ケアと舌ケアをすることで口腔細菌を減らしウイルス感染リスクを減らすことができます。

舌ケアの効果

- 1 口腔内の細菌や食べカスを取り除く
- 2 誤嚥性肺炎の予防
- 3 口臭の改善

舌ケアの方法

1 舌清掃専用のブラシまたは軟らかい歯ブラシで行います。



形態はTタイプとOタイプ、素材はブラシ状と樹脂製のものがある

2 鏡を見ながら大きく口を開けて思い切り舌を口の外に出します。こうすることで嘔吐反射（オエツとなる反応）を防ぎます。

3 ブラシを水でぬらし、舌の奥から手前に軽くなでるように動かします。

強く擦りすぎると舌を傷つけてしまうので優しい力で行うのがポイント。また、手前から奥や前後に往復すると舌苔（ぜったい）のどの奥に送り込んでしまう危険があります。



舌の汚れを舌苔（ぜったい）といいますが、これは細菌や古くなった口の中の粘膜、食べカスなどが集まったもので舌の表面に付着する白や黄色の苔のようなものです。

4 目安としては、1日1回、朝の口腔ケアの前に行います。動かす回数は5回程度にして、1度に取り切ろうとせず毎日ケアすることで徐々に落とすことができます。

5 舌苔は、お口が乾燥していると付着しやすいので舌を動かしたり、よく噛んで食べたり、水分を摂る等お口を潤すことを心がけましょう！唾液腺マッサージもいいですね。

皆さんも毎日の口腔ケアに舌ケアもプラスしてウイルス感染予防をしましょう！

現在 75 歳です。3～4 カ月に 1 回歯の定期健診を行っています。8020 を目指して今後もガンバって生活して行きたいと思っています。(茅ヶ崎市 TS 様)

「災害時のお口の健康管理」の頁。生きてゆく中でお口の健康は大事な事ですね。日々の生活に大きな影響が出てくることを実感。災害時での口腔ケアとなると不自由な中で思うように出来ない事と思います。けれども最小限の手入れは心がけました、病気の時等にも実践できそうな内容でした。ありがとうございました。(茅ヶ崎市 MS 様)

災害時の口腔ケアの大切さを知った。(茅ヶ崎市 ST 様)

たのしい おうちの じかん

作 おかもと かおり
 絵 いずみ なおこ

みんな、はやおきて
 いるかな？

あさ、たいようの ひかりを
 あびると めが ぼつちり
 さめるよ。

おかおは、あらうたかな？

おかおを あらう まえに ても
 きれいに あらおうね

わあ、じはんの じかんだよ。

おおきな こえで 「いただきます」

よく かんて たべると

ふしぎなこと

おあじが おいしくなるよ。

いつもより もぐもぐを

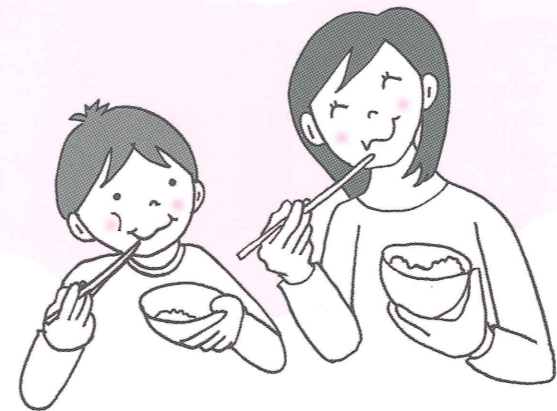
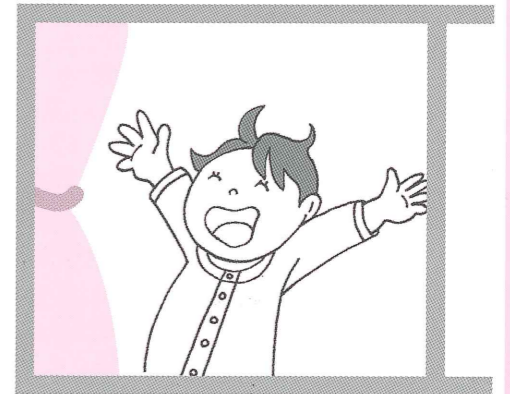
5かい おおく かんて みよう。

あさごはん、ひるごはん、ばんごはん

3かい たべて いるかな？

3かい しつかり たべて

けんこうな からだを つくろう。



▶ たべたあとは はみがき タイム！

ていねいな はみがきをして

ばいきんを へらそう。

しろい ヌルヌルしたものが

はに くつついて

いないかな。

ヌルヌルしたものは

ばいきんの かたまり。

はみがきが おわったら

ベロで はを

さわって みよう。

はが ヌルヌルして いたら

まだ ばいきんが

のこって いるよ。

まいにち おやつを

たべすぎて いないかな？

いえに いる じかんが

ながく なって



いつも行っているクリニックで虫歯治療をしてもらった時、待合室で冊子を見ました。歯は大切だとまた、糖尿病もあるのでしっかりしないとけないと思いました。(藤沢市 HT 様)

災害時の口の手入れ方法は半ページでわかりやすい！ガムを噛むことで緊張感(・・・)の緩和ができるとは目からウロコ。カバンの中の飴やチョコをやめ、ガムにしようと思う。これらの事を知ただけでも良かったです。ありがとう。(〆〆)(横須賀市 KK 様)

あまいもの ばかり
 たべて いないかな？
 あまい おやつを
 だらだら たべると
 むしばに なっちゃうよ。
 むしばの ばいきんは
 あまいものが だいすき。
 おやつを たべすぎると
 ごはんも たべられなく なるよ。
 おやつは じかんを きめて たべよう。
 おやつを たべた あとも
 はみがきを わすれずに。



いちにち 1つは おてつだいを
 して みよう！

ごはんの したくの おてつだいは
 たのしいよ。

べんきょうすること

あそびごと として

おてつだいすること。

このようにして

おうちにいる じかんを

たのしく すいよう。



災害時の口腔ケアとても参考になりました。災害時は慌ててしまうので、今のうちから備えておかなければと思いました。(横浜市 KA 様)

災害時の記事、村田先生のところが参考になりました。(横浜市 YK 様)



子どもを育てる皆様へ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染症の対策として今までの生活とは全く異なる生活を余儀なくされ、多くのストレスを感じられていると思います。歯や口の健康が全身の健康に繋がることが科学的に証明されています。是非、親子で口の中も健康に保つように以下の事に心がけてください。

1 生活リズムを守る

生活リズムの基本は睡眠と食事。
 よい睡眠のためには、朝に陽の光を浴びること。
 最近は食べたら歯をみがくことが習慣になり、その一方で朝の洗顔と歯みがき習慣はあまりないようです。一日をスッキリ始めるためにこの習慣もお勧めです。

2 子どもと一緒に食べるように

食事の時間を大切し、食事をするときはお子さんを目を合わせ、食べるところを見てあげてください。「元気かな？」「食欲はあるかな？」とお子さんの体調や心の変化に気づくこともあると思います。

3 歯みがきはとても大事！

歯にヌルヌルのプラーク(歯垢)がついたままでは、むし歯や歯肉炎、歯周病になります。食べたらなるべく早く歯みがきしましょう。プラークの中の細菌が原因で肺炎になれば、コロナウイルスによる肺炎も重症化しやすいと言われています。

4 甘いおやつの食べ過ぎに注意

家にいる時間が多くなると間食が増え、また運動不足で肥満の危険性も高くなります。間食は気分転換になりますが、毎回甘い物である必要はありません。WHOからは体の健康のために1日の砂糖摂取量は25gまでと言われています。

(出典：小児歯科学会 HP)

災害時の口腔ケアについてかわいイラスト入りとわかりやすい説明文になっていてとてもよかったです。(大井町 YS 様)

「災害時の口腔ケア」の記事はまさに疎かになりがちと思われることなので、大変戒めになりました。ポイントを押さえた分かりやすく、肝に銘じておきたいと思います。(横須賀市 KK 様)

クロスワードパズル

タテ、ヨコのかぎをヒントにパズルを解いて、A～Eの文字をつないで、できることばを教えてください。

解答

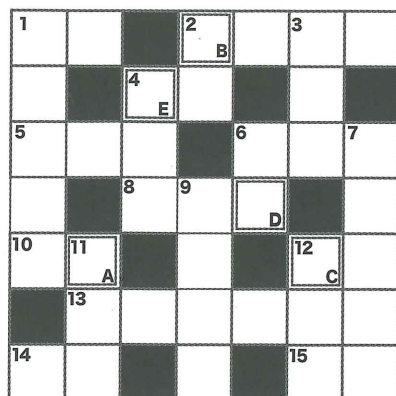
A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

ヒント

あつ ハワイに行きたいな〜

タテのかぎ

- 海外へ出かけるときの必需品。
- バラと並んだ花の女王。
- 日本一周のバック〇〇〇。
- 幼魚をセイゴ、少し成長したらフッコという。
- ボール〇〇と万年筆で書く。
- 熱帯に広がる密林のこと。
- これに乗って宇宙旅行へ行くんた。
- 不可思議の略。
- これがある道路は高齢者にとって注意なくては一。



ヨコのかぎ

- 英語のブレッド (Bread)
- テニスやバドミントンで使う。
- 一〇〇の虫にも五分の魂。
- 写真を撮るヨ。パッチリ決めよう!
- 本を読むときめくります。
- 人の思いつかない論。
- 一面に塗りつけること。
- あの柔道の選手は有〇者だ。
- 楽しいお買い物です。
- 漢字「葱」の読みは?
- 十二支の「ひつじ」と「とり」の間に入る動物。

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。メ切は 11 月末日の消印有効です。 送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内

公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係

新型コロナウイルス予防、歯科も懸命

歯科医師 高橋 韶光

歯科医院での新型コロナウイルスの感染リスクを心配する声がある中で、神奈川県歯科医師会は、去る5月29日(金)、読売新聞、産経新聞など全国紙の一面を使って、「意見広告」を出しました。そのなかで、「歯科医師や歯科衛生士から治療で患者さんに新型コロナウイルスをうつしたという報告は一例もありませんので安心して下さい。」というメッセージを掲載しました。

歯を削る時に唾液や血液が飛び散る歯科治療を思えば、誰もがそれを心配するのは当然ですが、歯科治療の現場では、マスクやゴーグル、手袋などの个人防护具や器材の洗浄や消毒、滅菌など万全を期しての治療、予防策は、今さら申し上げることでなく常日頃から講じられて

「壁を使ったエクササイズ」で、新型コロナウイルスによる在宅疲れを解消

(公財)かながわ健康財団 健康運動指導士

高垣 茂子

自宅で果ごもり時間が長くなり、生活スタイルが変化しています。

運動不足、即ち活動量が低下してくると、自分自身では気づかないうちに、関節や筋肉のバランスが変化し、動きのバランスが崩れてしまうことがあります。左右前後の動きに偏りが出ること、身体に不快感や痛みを感じやすくなります。

そこで、壁を使ったエクササイズをご紹介します。

動画をチェック!



基本の姿勢
中、にっかつの背を(無理程度)頭、かかない

左右コラユラ



体操1

壁に寄り添って
腕・肩・体側・骨盤周囲の筋肉を伸ばします。左右の重心のバランスを整えます。



体操2

壁に片足で寄り添って
股関節や膝の周囲の筋肉の柔軟性を高めます。体のバランス調整力を高めます。

このエクササイズでは動きの癖を調整できます。自分のからだの左右前後の動きのバランスをチェックでき、からだの使い方もステップアップできます。ぜひ、チャレンジしてください。

歯医者さんのひとりごと

いますし、待合室や治療室での人口密度をできるかぎり小さくし、さらには発熱など感染が疑われる患者さんの診療も避けるなど配慮し、患者間での感染や、院内での感染拡大が起きないように、細心の注意を払っているのです。

患者さんには、歯科治療に不要な不安を抱えることなく、適切な治療を受けていただかねばなりません。安心して歯科治療、ケアを受けていただくため、国や行政に望むことがあります。こういう時にこそ、平素のこういった体制を十分に評価して、これらの予防具が確実に治療現場に届くよう万全の体制を取って欲しいということです。歯科医療機関の多くは経済的にも弱い体力の診療所が多いのが実情です。

今後、新型コロナウイルスとの共生を図るなかで、十分な医療提供体制を維持できるように、国や行政の十分な財政支援を強く望んでやみません。

編集後記

今号は新型コロナウイルスを特集しました。ウイルス対策として、ウイルスの入り口の一つである「お口」を手入れすることは、とても大切です。本紙が新型コロナウイルスと共存して、健康的な生活を送るための一助になることを願います。(西村)



歯とお口の情報は

神奈川県歯科医師会



かむカムのバックナンバーは

歯科保健 かむカム