おいかわ歯科

院内新聞42 号が出来上がりました、是非ご覧ください。

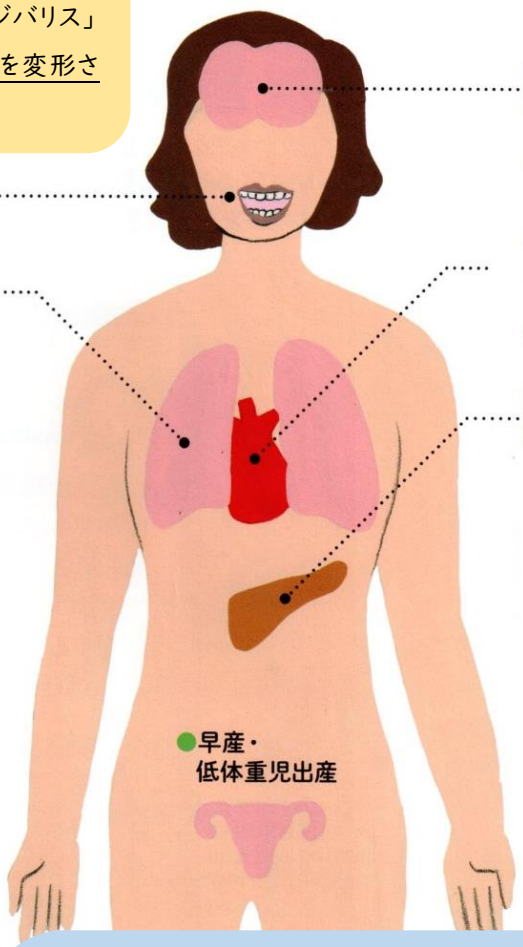
院内新聞 42 号

健康に年をとりたい！
痛くなくても定期的に歯医者さんに通ってほしい理由

歯医者には痛くなってから行けばいい、歯医者にはなかなか足が向かないという方いらっしゃいますよね。超高齢化社会の日本では、健康に長生きするためのカギとしてお口の健康が注目されています。様々な病気にはお口の健康が関係しています。また、寝たきりになるリスクや寿命には残っている歯の本数が関係しています。新型コロナウイルスの予防においてもお口の健康が大切です。

お口が関係する病気

歯 を失うと噛む刺激が脳に行かず認知症になりやすく、さらに、歯周病菌が認知機能を奪っているといわれています。歯周病菌の中でも病原性の高い「ポルフィロモナス・ジンジバリス」が脳に入り込むと、たんぱく質分解酵素で神経細胞を変形させ、アルツハイマー型認知症を進行させます。



次のページへ

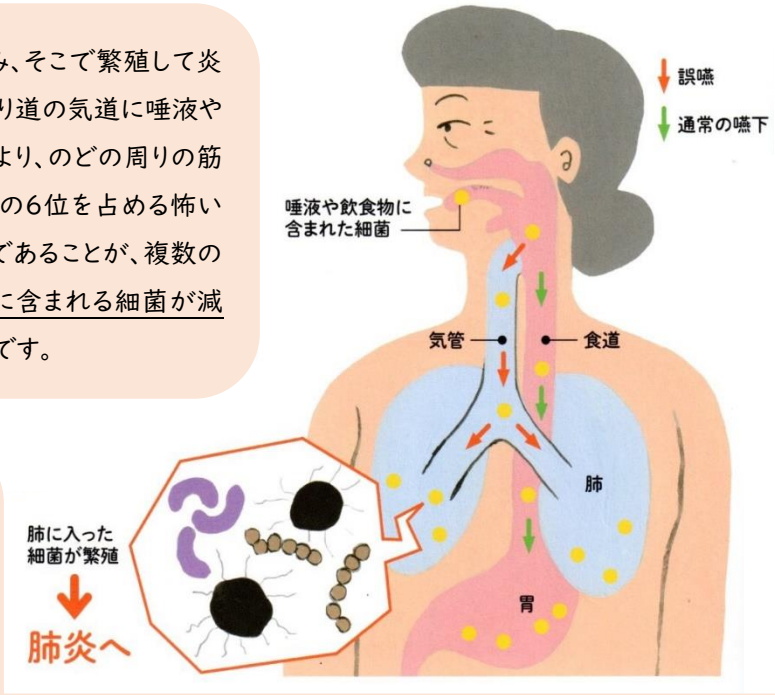
要介護状態
（寝たきり）

寝 たきりになるリスクと口に残っている歯の本数に関係があることを知っていますか？糖尿病の人が要介護状態になるリスクは 3.5 倍、歯が10本未満の人は15倍になるといいます。糖尿病より歯の本数の方がはるかに影響が大きいのです。歯を残すために欠かせないのは、日ごろのからの丁寧なセルフケアと定期的に歯医者に通うことです。「私はもう歯がないから…」「抜けたままにしている」という方はきちんと治療をし、ご自身に合った入れ歯を作りましょう。「総入歯」でも 100 歳超えで元気に活躍された方もいらっしゃいます。しっかり噛んで食事ができることが大切です。

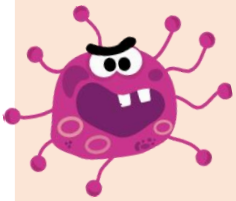
血 糖を下げるためのホルモン「インスリン」

このインスリンが十分に働かなくなると高血糖になります。糖尿病にはインスリンの分泌自体が減っているケースとインスリンの効きが悪くなっている「2型糖尿病」の2つあり、日本人の約95%が2型と言われています。この効きが悪くなる原因が「炎症」です。脂肪を貯め込んだ内臓脂肪が、免疫細胞を刺激して炎症を起こし、生み出された炎症物質が体内に広がりインスリンの働きを邪魔します。さらに、歯周病のある人は、歯周病による炎症が加わり糖尿病を悪化させます。なので、歯周病を治療すれば糖尿病にも良い影響を与えられます。

肺炎は、細菌やウイルスが肺の奥にある肺胞に入り込み、そこで繁殖して炎症を起こす病気です。高齢者に多い誤嚥性肺炎は空気の通り道の気道に唾液や飲食物に含まれる細菌が入り込みおこる肺炎です。加齢により、のどの周りの筋肉が衰えた高齢者の方がかかることが多く、日本人の死因の6位を占める怖い病気です。やはり、予防には歯科医院での口腔ケアが有効であることが、複数の研究で明らかになっています。おロの中をキレイにし、唾液に含まれる細菌が減れば、誤嚥が起こっても肺炎になる危険性が減るというわけです。



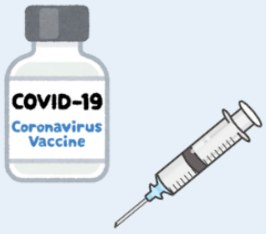
感染症といえば、今きになるのが、新型コロナウイルス感染症です。ウイルスがロから入ってくる場合、舌や喉など粘膜に付着し、そこから細胞内に入り込みます。新型コロナウイルスは細胞内からさらに奥深く、血管や肺の細胞へと侵入し、増殖していきます。新型コロナウイルスの研究は始まったばかりのためはっきりしたことは明言できませんが、おロの中の細菌が、ウイルスの侵入を助けているという説もあります。虫歯や歯周病は細菌が原因で、歯石やプラークの溜まったおロは細菌がたくさんいる証拠です。誤嚥性肺炎含め感染症の予防の基本は、きれいなおロを維持することにあるといえるでしょう。



歯間清掃はしていますか？
歯磨きと同じ、いやそれ以上に重要といえるのが歯と歯の間のお掃除です。毎日のケアに、フロスや歯間ブラシを取り入れていますか？
歯間清掃の回数（週に何回しているか）をほとんどしないを 1 とすると歯間清掃を週 5 回以上する人は死亡リスクが 7～8 割下がると研究結果が出ています。とはいえ、フロスや歯間ブラシは、歯ブラシよりも使用難易度は高めです。誤った使い方をすると、歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。歯ブラシの使い方も含め、適切な使い方を歯科衛生士に指導してもらいましょう。

糖尿病・認知症・寝たきり・感染症との関係性からおロがからだの健康の入り口であるとお話させていただきました。おロの健康は、自分の力だけでは維持しにくいものです。歯医者というプロフェッショナルの力を借りて「健康で長生き」を実現させましょう！

新型コロナウイルスワクチン接種しました

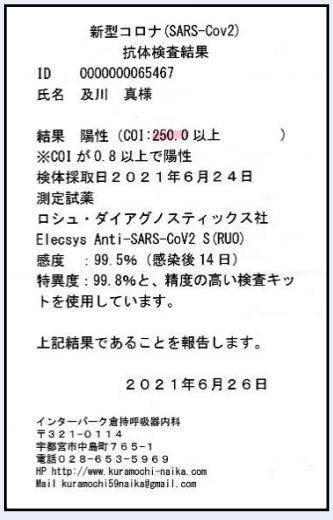


新型コロナワクチン接種記録書
Record of Vaccination for COVID-19

1回目	2回目
接種年月日 2021年 5月16日	接種年月日 2021年 6月6日
COMIRNATY	COMIRNATY
接種会場	接種会場

氏名 ： 及川 真
住所 ： 宇都宮市 清原台3-6-24
生年月日： 1961年 1月 20日

院長は歯科医師による新型コロナウイルスワクチン接種のための筋肉注射研修も受講が終了しており、協力体制にあります。

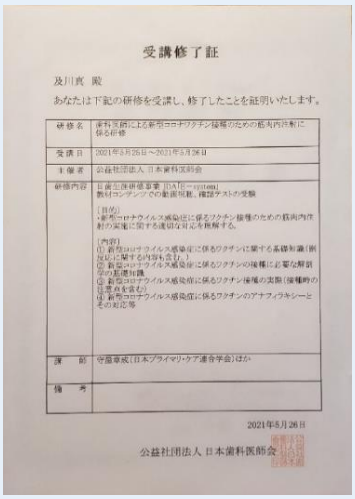

新型コロナ（SARS-Cov2）
抗体検査結果
ID 0000000065467
氏名 及川 真様

結果 陽性（COI：250.0 以上 ）
※COI が 0.8 以上で陽性
検体採取日２０２１年６月２４日
測定試薬
ロシュ・ダイアグノスティックス社
Elecsys Anti-SARS-CoV2 S（RUO）
感度 ：99.5%（感染後 14 日）
特異度：99.8%と、精度の高い検査キットを使用しています。

上記結果であることを報告します。

２０２１年６月２６日

インターパーク倉持呼吸器内科
〒３２１－０１１４
宇都宮市中島町７６５－１
電話０２８－６５３－５９６９
HP http://www.kuramochi-naika.com
Mail kuramochi59naika@gmail.com


受講修了証

及川真 殿
あなたは下記の研修を受講し、修了したことを証明いたします。

研修名	歯科医師による新型コロナワクチン接種のための筋肉内注射に係る研修
受講日	2021年3月25日～2021年5月26日
主催者	公益社団法人 日本歯科医師会
研修内容	日歯生涯研修事業（JDA E-learning） 教材コンテンツでの動画視聴、確認テストの受験 （目的） ・新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種のための筋肉内注射の実施に関する適切な対応を修得する。 （内容） ① 新型コロナウイルス感染症に係るワクチンに関する基礎知識（開発に関する内容を含む） ② 新型コロナウイルス感染症に係るワクチンの接種に必要な解剖学の基礎知識 ③ 新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種の実際（接種時の注意点を含む） ④ 新型コロナウイルス感染症に係るワクチンのアナフィラキシーとその対応等
講師	守屋章成（日本プライマリ・ケア連合学会）ほか
備考	

2021年5月26日
公益社団法人 日本歯科医師会

おいかわ歯科医院では、5月、6月で Dr.、スタッフ全員が新型コロナワクチン接種完了しました。心配された副反応ですが、腕の痛み、頭痛、倦怠感、発熱など本当に人それぞれでした。驚くほど無症状の不死身のスタッフもいいました。また院長は2回目のワクチン接種2週間後に抗体検査を実施したところバッチリ抗体ができていました。まだまだ安心するには早いですが、精神的な安心感もあり、気持ち的に楽になりました。

文字ばかりですがぜひご覧ください。

今年3月の国会で、口腔ケアが新型コロナウイルス感染症（COVID-19）合併症に効果があるとの医学調査が取り上げられました。特に「デルタ株」などの変異株が出現してきた今、厚生労働省は3密（密閉・密集・密接）を避けるだけでは感染対策は万全ではなく、「これまで以上の感染予防の徹底」を国民に呼びかけています。しかし一向に口腔ケアの大切さが取り上げられないことに、歯科医師としてもどかしく感じます。今こそ本当に必要なコロナ対策について解説します。　（監督：歯科医師・幸町歯科口腔外科院長　宮本日出）

【新型コロナウイルスの侵入経路は舌の表面にもある】

病原体が体内に侵入して病気の症状を引き起こすことを感染症といいますが、その病原体には細菌やウイルスなどが挙げられます。その両者の大きな違いは、細菌は単独で増殖して自活できるのに対して、ウイルスは自分自身で増殖する機能がなく、一定期間がたつと死滅すること。そのためウイルスは生物の体中に侵入して、寄生虫のように生物の能力を利用して増殖する必要があります。ウイルスの大きさは種類によって細菌の 5 分の 1～100 分の 1、髪の毛の 400 分の 1～1000 分の 1 ととても小さいので、ウイルスの存在を認識して予防することは困難です。新型コロナウイルスは、エンベロープというウイルスの体の中心を覆う殻と、その殻から出ている手のようなスパイクという細胞を開ける鍵、そして体内に遺伝子という設計図を持っています。鍵の形はウイルスによってそれぞれ異なるのですが、鍵と一致する鍵穴の細胞から侵入。殻から自らの設計図を生物の細胞内に撒き散らし、細胞の能力を使わせて設計図通りのコピーウイルスを大量に作らせます。コピーウイルスはさらに周りの細胞に侵入し、同様にコピーウイルスを生産させます。これが新型コロナウイルスの「感染」のしくみです。新型コロナウイルスが持つ鍵に合う細胞は人間の鼻粘膜や目など体の各部にありますが、口の中の特に舌の表面にも多くあり、ウイルスの侵入経路になっています。新型コロナウイルスの症状の1つに味覚障害がありますが、これは舌の表面から侵入するウイルスの猛威によって味を感じるレセプター（味蕾細胞）が破壊されるために起こるのです。こうやって体内に侵入した新型コロナウイルスによって、肺の細胞で大量にコピーウイルスが作られます。呼吸が肺から気道、そして鼻腔・口腔を行き来する中でコピーウイルスが唾液に混ざり、体外に飛び散って他者に感染。肺はコピーウイルスを作る作業で疲弊してしまい、肺機能障害を起こします。このように、新型コロナウイルスは口腔からの感染もあります。その感染の予防となり、また万が一に感染した場合に合併症対策となるのが口腔ケアです。

参議院予算委員会の集中審議（令和３年３月 19 日）コロナ禍における口腔ケア・歯科新資料の重要性について、山田宏議員が菅総理はじめ関係閣僚に質問。以下質疑抜粋

山田宏議員
全国的に見ると歯科診療所でのクラスターの発生というのはどういう状況になっていますでしょうか。

田村憲久厚生労働大臣
歯科の治療で感染が拡大したという事例、私は認識いたしておりません。（中略）元から歯科医の皆様方…感染症に対して非常に注意深くやっていただいておるという結果が一つこのような形になっているんだというふうに認識いたしております。

山田宏議員
歯周病があると重症化しやすい…。歯科健診のむしろ奨励を政府の方でしてもらいたい…、総理の御所見をお伺いします。

菅義偉内閣総理大臣
口腔の健康の保持増進を図ることは、健康で質の高い生活を行う上で極めて重要な役割を果たしているというふうに認識しています。このコロナ禍においても国民のみなさんが必要な受診や歯科健診を行うよう、国としても今働きかけをしているところであります。引き続き対応していきたい…。

山田宏議員
口の中をやはり健康にしていけば、感染予防や重症化予防につながるんじゃないかと、、、

西村康稔コロナ対策担当大臣
感染リスクが高い中で、この歯科の治療を含めて、患者さんの健康管理にご尽力されていることに敬意を評したいと思います…。（中略）様々な歯科治療、医療を始めとして、健康管理にご尽力されてことに必要な支援をしっかりと引き続き行ってまいりたい…。

令和3年3月19日の参議院予算委員会の歯科部分の動画（字幕入り）をご覧いただけます。

次のページに続く

【歯周病菌は口腔内“最恐”の細菌　忙しい人におすすめの口腔ケアとは?】

歯周病菌は全身の多くの病気に影響を与える、口腔内で“最恐”の細菌です。血液に混ざった菌はその毒性で全身を傷付け、現在まで認知症やガンなど数多くの病気の発症・進行を助長していることが知られています。最近は虫歯菌も脳内出血と深い関係があることが分かってきました。歯ぐきに特別な外傷などの出血がない限り、歯磨きの時に出血した経験のある40 歳以上の人は歯周病にかかっています。「今は血が出ていないからもう治った」と勘違いしないでください。歯周病に自然治癒はなく、たまたま出血が見えないだけです。自分で日常的に行うセルフケアと、定期的に歯科医院で行うプロケアの両方を行うことが口腔ケアです。忙しい日々をお過ごしの人も、ぜひかかりつけの歯科医を持って通ってください。これは健康寿命を延ばすことにもなります。プロケアでは、歯科医院専用の器具を使って、歯の周りに菌膜を形成して頑固にこびり付いた本当に悪い菌を剥ぎ取る治療（バイオフィルム治療）を行います。「剥ぎ取る治療」と聞くと、歯へのダメージが大きく痛そうなイメージを持つかもしれませんが、実際には歯の表面をツルツルに磨く治療です。痛いどころかむしろ気持ち良い治療ですから、安心してください。歯周病は寝ている間に進行するので、歯周病ケアは寝る前の歯磨きが有効です。時間をかけ正確に、しっかりと歯を磨きましょう。歯磨き粉や液体歯磨きは、菌に浸透する IPMP（イソプロピルメチルフェノール）が配合されたものがオススメです。歯ブラシは毛先が細くなったやわらかめのもので歯に対して 45 度の角度をつけて、毛先が少したわむほどの力で、丁寧に歯と歯の間を磨きます。またガムを噛むことで一時的に免疫力が上がることも研究で分かっていますビジネスパーソンを支える健康維持の第一歩は口腔ケアです。これからは3密対策プラス「口腔ケアで、これまで以上に感染予防を徹底しましょう。　　おわり

院内感染対策セミナーレポート

6/2（水）診療後に院内感染の勉強会。
感染症対策は、知識より意識することが大切!!
①感染源の排除　②感染経路の遮断　③宿主（人間）の抵抗力の向上
医院でもいろんな対策をしています。ポイントの中で湿度管理がとても重要になること。長時間の換気は乾燥してしまい、逆効果になってしまうことを知りました。手洗いの理想は 2 度洗いです。濡れたままでは手指消毒の効果は 30%くらいになってしまうのでしっかり拭き取ってから使用していきましょう。これからもできる対策をしっかり行いウイルスに負けないようにしていきたいです。　　衛生士　助川

8020 受賞の皆様おめでとうございます

8020 とは「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。20本以上の　歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。
なんでも食べて「健口長寿」

当院では今年 25 名の患者様が 8020 を受賞されました。
（宇都宮市のイベントなので他地域の方はごめんなさい！来年は医院独自で他地域の患者さんにも記念品を考えます。）

Mさんが表彰状を見せてくれました。院長と記念撮影

院長は宇都宮市歯科医師会理事を８年間務め、退任!!
７月から栃木県歯科医師会の常務理事に就任★

院長ちょっと
えらくなっちゃいました！

第 61 回
栃木県公衆衛生大会
知事表彰受賞

最新版

おいかわ歯科医院
新型コロナウイルス感染対策紹介

入り口にはヨウ素のマットを設置。靴の裏を除菌してウイルスの室内への侵入を防ぎます。

玄関にあるサーモカメラで体温測定をしてもらいます。

CO2 濃度測定器の設置（上）
微アルカリ高濃度電解次亜塩素酸水「グリーンアクア」（下）を噴霧し空間の除菌をしています。

受付横にはヨウ素の除菌スプレーを設置。トイレなど各所設置しています。

オゾン発生器でも空間除菌
（左：待合室に設置のレスパー　右：診療室に設置のオゾンプレミアム）

前にもご紹介した「オゾン水」お口の殺菌のためこのオゾン水でうがいしていただいています。
医療器具の殺菌、洗浄にも活用しています。

高性能の「クラス B オートクレーブリサ」で医療器具を滅菌。

口腔外バキュームで
治療中の飛沫を吸引します。

診療室内の空気循環、換気
エアコンはヨウ素のウイルス除菌フィルター使用

マスク内外にヨウ素をスプレーして「うつさない、うつされない」

床に落ちた飛沫を薬液モップで清掃

ユニットは患者さん入れ替えごとにヨウ素で除菌

ヨウ素スプレー「ヨドックス」は当院で購入いただけます。スタッフにお声がけください。
スプレー300ml　1,980 円（税込）

おいかわ歯科医院では患者様に安心して治療、メンテナンスに来ていただけるように、このような様々な感染症対策を行っています。

早く安心して過ごせる日が来るといいですね…！

Happy Birthday

7月に誕生日を迎えました。毎年楽しみにしている院長先生からのプレゼントは、欲しかったスニーカーでした。ありがとうございます。新たな気持ちで仕事も頑張りたいと思います。　衛生士　渡邊

院長からＴシャツと小物入れをいただきました。シンプルなデザインだったのでたくさん着られそうです。ありがとうございました。　技工士　小塙

トムフォードのアイシャドウ

今年はかわいいカバンをもらいました。大きさも大・中・ポーチと 3 種類用途に合わせて使い分けようと思います。ありがとうございます。

衛生士　西田

今年で26歳になりました。25歳でギックリ腰に2回なったので今年はならないように、筋トレ、ストレッチなどしてみんなに迷惑をかけないように頑張ります！

助手　齋藤

6月に誕生日を迎えました。子どもと外に出て遊ぶ事が増え、私の体力のなさを痛感しています。筋トレもなかなか続かないので、子どもとおもいっきり遊び体を動かしたいと思います。

受付　渡邊

バーバリーのセーター

今年はマイケルコースのお財布をいただきました。40 代後半、老眼が進みましたが、目では見えないものも見えるようになりました（幽霊ではない…）今年は、毎日感謝の気持ちを持って過ごし、できたら恩返しもできたらいいなーと思います。　技工士　加藤

5月に誕生日を迎え院長先生からナイキグッズを沢山頂きました。大切に使いたいと思います。ありがとうございました！　衛生士　坂巻

院長参加講習会、学会など

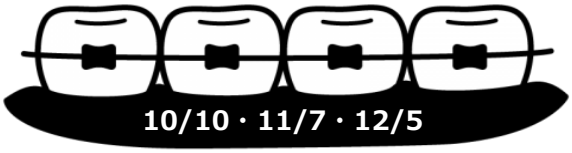
（令和３年５月・６月・７月・８月）

5/6　歯の健康教室（宇都宮市歯科医師会）出席
5/9　口臭学会教育講演会（リモート）参加
5/14　宇都宮市歯科医師会定例理事会出席
5/16　新型コロナウイルスワクチン１回目接種
5/19　よい歯のコンクール審査会出席
5/23　宇都宮市フッ素塗布会参加
5/26　コロナワクチン筋肉注射研修
5/27　宇都宮南高等校歯科検診
6/1　介護認定会議
6/2　感染予防勉強会（スタッフと院内）
6/3　３歳児健診
6/6　公衆衛生功労賞
よい歯でスマイルフォトコンテスト表彰式
新型コロナウイルスワクチン２回目接種
6/12～6/21　第 38・39 回日本顎咬合学会（リモート）
6/13　宇都宮市フッ素塗布会参加
6/16　宇都宮市歯科医師会定例理事会出席
6/17　住友ベークライト酸蝕症検診
6/24　栃木県歯科医師会代議員会役員会
宇都宮南高等校歯科検診
6/27　ICOI インプラント学会（リモート）
6/29　介護認定会議
6/30　宇都宮市歯科医師会代議員会
7/2　C.T 画像勉強会（院内）
7/8　第２回栃木県歯科医師会役委員会、理事会
7/14　栃木県歯科医師会広報委員会
7/15　コロナ予防（ヨドックス打合せ）
7/17～7/26　超高齢社会における歯科の役割
日本顎咬合学会公開フォーラム（リモート）
7/29　宇都宮市介護多職種交流（スキルアップ研修会）
8/3　介護認定会議
8/19　栃木県歯科医師会理事会出席、広報委員会
日歯連盟（デンターミーティング）参加
8/24　歯周組織再生療法（リモート）

歯科衛生士募集

パートでもOK！勤務時間は応相談

詳しくはスタッフ、院長まで
お気軽にお問い合わせください

ご紹介下さい。紹介いただいた方には1万円のギフトカードをプレゼントいたします!!

◆矯正の日◆