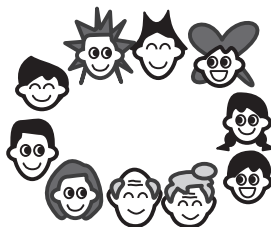


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和2年11月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418

配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

2020年9月23日に日本歯科医師会が『歯科医療に関する一般生活者意識調査』の結果を発表しました。この調査は2005年から2年に1度実施してきたもので、今回、全国の15～79歳の男女1万人を対象に行われました。この調査から、マスクの着用が常態化したことで『人と話すことが減った』(61.4%)、『大声で笑うことが減った』(48.2%)等、口を動かす機会が大幅に減っていることがわかりました。これは口の中を清潔に保つ働きをする唾液分泌量の低下につながります。呼吸器感染症の重症化リスクは口腔内の衛生状態(口腔内細菌数)に大きく左右されることから、コロナ禍では適切な口腔清掃が必須となります。今月は、『舌ケア』について取り上げたいと思います。

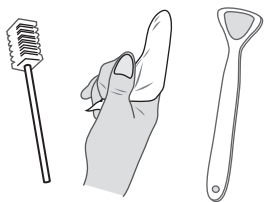


■ 口腔内細菌の60%は舌に存在

口腔内の汚れは食べかすや古くなった粘膜細胞等のたんぱく質が主なもので、口腔内の細菌が爆発的に増殖する原因となります。口腔内細菌が誤嚥性肺炎の原因であることは広く知られていますが、インフルエンザの感染や重症化にも深く関与しています。コロナ禍の今年は呼吸器疾患を予防するために口腔清掃、特に口腔内細菌の60%が存在する舌の清掃が重要です。今回の調査では、『毎日舌を磨いている』人は16.4%と低く、舌ケアの励行が望まれます。

■ 舌ケアの方法

舌ケアの基本は、舌清掃具を使って汚れを取る機械的清掃です。専用の舌ブラシが汚れを掻き出せるので効率的ですが、水で濡らしたガーゼやスポンジブラシでも大丈夫です。口腔内細菌数は就寝中に増加し、起床時が最も多くなります。よって夜と起床後の歯磨きをする時に舌ケアを行うと効果的です。舌ケアのやり方は、舌ブラシに水をつけ、嘔吐反射を防ぐために舌を思いっきり前に出して丘のようにな



った頂上部分から手前に軽く掻きだすようにします。この時、手前から奥へ、又は前後に往復させたりすると細菌を喉の奥へ送り込んでしまうので危険です。また力を入れると舌粘膜を傷つけ、炎症や味覚異常をきたすことがあるので注意してください。舌ブラシをこまめに水洗いしながら5回位のブラッシングで舌はきれいになります。1回できれいにならなくても、毎日続ければ大丈夫です。唾液が減少して硬く乾燥した膜状の汚れはブラシによる除去が難しいので、歯科医師にご相談ください。



今回の調査で、『歯科受診に不安を感じる』人の割合は58.1%、その理由として『口を開く必要があり、感染リスクがあると思う』が76.5%でした。前号でもご紹介した通り、歯科治療における新型コロナの感染リスクはとても低く、歯科従事者と患者様間で感染拡大したという報告は1件もありません。歯科診療所では、感染防止の標準予防策に加えてさらなる工夫を行い安全に受診していただける体制を既に確立していますので、安心して受診してください。

◆ 呼吸器感染症が流行しやすいこれからの季節は「舌ケア」をお忘れなく！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、『いつもお元気でいいですね』って話をしていたのに...。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷 良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413