



# 東山便り

Vol.4 1

2020.5月号



東山デンタルクリニック  
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

## 口腔ケアでコロナを撃退!? □

院長の長縄です。この記事を作成したのは4月8日ですが、昨日、緊急事態宣言が発令されました。この記事が新聞となり読まれる頃、コロナウイルス騒ぎはどうなっているのでしょうか。あの時は大変だったな～と思いつ話になるくらいだと良いですが。

皆様は季節性インフルエンザと口腔ケアの関係をご存知でしょうか？

興味深い研究報告があります。有名な研究報告ですので既にご存知の方もいるかもしれませんが、東京歯科大学の奥田克爾名誉教授のグループが報告した研究です。デイケアに通所される190名のお年寄りを、歯科衛生士が1週間に1度口腔ケアを行うグループと、今まで通り自分で口腔ケアをするグループに分け、1シーズンでインフルエンザに罹患する方の人数に差が出るかを比較しました。すると自分で口腔ケアをしていたグループは9名の方がインフルエンザに感染したのに対し、衛生士が口腔ケアをしたグループは1名が感染しただけだったそうです。なんと1/9に減りました。この報告は当時色々なメディアなどに取り上げられ、口腔ケアと感染症が関連していることが注目される様になりました。

しかし、なぜ口腔ケアとインフルエンザの罹患率が関係あるの？と思いませんか？その理由は、インフルエンザウイルスは口腔や喉の細胞の受容体にくっついて細胞内に侵入すると言われています。お口の中には粘液のバリアがあり直接ウイルスが細胞につくのを防いでいるのですが、ある歯周病菌の毒素はその粘膜タンパク質を壊してしまうと言われています。その結果、ウイルスが体内に取り込まれて発病するという理屈です。実際に両グループの唾液の中にあるインフルエンザの感染に関与する因子を比較すると大きな差が出たそうです。

残念ながら新型コロナウイルスと歯科の関連データはありませんが、インフルエンザウイルスと同じで口腔ケアが一定の効果があると推測されており、実際日本歯科医学連合会も新型コロナウイルスに対する口腔ケアの有効性を発表しております。

とは言え、政府は不要不急の外出は控える様にとアナウンスしている今（4/8現在）、なかなか歯科医院で口腔ケアは難しいと思います。できる事という、いつも以上に丁寧な歯ブラシと歯間清掃と含嗽（イソジンなど酸性の含嗽がコロナには良いそうです）をすることくらいでしょうか。

音楽でも聴きながら、お風呂にゆっくり浸かり免疫力を高めつつ、じっくり歯磨きをしてコロナを撃退・・・なんて言うのも良いかもしれませんね。なんとか、国民皆でこの難局乗り切りましょう。



## 【皆様へお願い】

当院に来院され良かったと感じた点、お気づきの点についてグーグルの「クチコミ」お願いできますでしょうか？貴重なご意見を参考に、皆様により満足して頂ける医院づくりに努めて参ります。

※投稿の際にはgoogleアカウントが必要になります。受付でクチコミしたよ～と言って頂いたら粗品がある・・・かも(^\_^)



## 電動歯ブラシ、使ってみませんか？

こんにちは、歯科衛生士の下川です。当院がお勧めしている電動歯ブラシ、フィリップスのソニックアールをご存知でしょうか？毎分約31,000回転という超高速での振動が可能で、非常にパワフルに歯垢を落としてくれます。

歯磨き中は、ブラシが当たった箇所が痺れるような、くすぐったい不思議な感覚があります。私は電動歯ブラシの使用経験がなく、少々刺激的な感覚に最初は慣れず、使い続けられるか不安でした。

ところが、使い始めて数日後にお口の中を染め出してみたところ、手動の歯ブラシで磨いていた頃と比べて明らかに歯垢の落ち具合が違っていました！！いつも磨き残してしまう部位を把握していますがそこも綺麗に落ちていて、今までだと歯面に薄く残っていたところも振動の力で全く残っていませんでした。この染め出した結果を見てからは、毎日ソニックアールで磨いています。ブラシの当たる感覚にも慣れていき、今では手放せなくなりました。

もちろんデメリットもあり、歯面への当て方が間違っていたり、動かしたりしてしまうと歯垢はきれいに落ちません。使用される前には使い方をきちんと把握することが大事ですので、電動歯ブラシをお持ちの方や今後購入される方、不安や疑問がある場合は衛生士までご相談ください。正しく歯磨きして綺麗なお口を手に入れましょう！



## 栗きんとん、大好き♪

こんにちは、歯科衛生士の青山です。私の地元である岐阜県中津川で有名なお菓子といえば、栗きんとんです。栗きんとんは、栗と砂糖で作る素朴でシンプルなお菓子です。

私の家では昔から秋になると、祖母と母が作ってくれます。私が小学生の頃、運動会にこぶしくらいのとても大きな栗きんとんを私のために祖母が作ってきてくれ、それを食べると力が湧いてくる気がしていました（笑）

いつもは食べる方が専門ですが、実家に帰った際に自分で作ってみました。栗を蒸して中身を出し、砂糖を入れ火にかけ練り一個ずつ茶巾絞りにします。とても手のかかる作業で数多くは作れません。成形するのも難しく、もたもたしていたらひび割れがたくさん出来てしまいました。地元で有名なお菓子があるので自分で美味しく作れるようになりたいです。とっても美味しいお菓子なのでぜひ一度食べてみてください！

