



# ハヤカワ歯科インフォメーション

— 安心と安全、そして快適な生活を応援する歯科診療を心がけています。 —

令和5年3月  
第112号



## 暑さ寒さも彼岸まで。

早いもので3月になりました。1月はとても寒く、2月は寒い日もありましたが、やや暖かい気温でした。「3月は平年よりも平均気温が高い予報」で、急ピッチで「季節が前進」とみられています。「桜の開花」も平年に比べると早いところが多い見込みです。3月の天候の特徴としては、「冬の気圧配置から春の気圧配置」になり、「低気圧と高気圧」が交互に通過し、天気も周期的に変わります。そのため、暖かい日や寒い日が交互に現れて「日々の気温変化」が大きくなります。また、穏やかに晴れる日差しが温かく感じられますが、「朝は夜間の放射冷却」により気温が下がって冷え込むこともあり、「昼夜の気温差」が大きくなります。体調を崩しやすい季節ですので、ご自愛ください。

「春分の日」は昼と夜の長さがほぼ同じになり、この日を境に昼間の時間が長くなり、少しずつ温かさが増してきて、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われます。

「新型コロナウイルス感染症」の新規感染者数は減ってきており、「3月13日」より「医療機関や老健施設、満員電車」等以外では「マスク着用」は個人の判断に委ねられ、「マスク着用」の義務がなくなります。そして、「5月8日」からは感染症法上での分類が「2類相当」から「5類」へと変更され、「新型コロナウイルス感染症収束」に向けて進んでいくのだと思います。「ハヤカワ歯科」での「新型コロナウイルス感染症」に対する感染予防対策は、「皆様の健康の安心安全を考えて、従来通り行っています」ので、ご理解、ご協力をお願いします。

2022年の「骨太の方針」でも「口腔健康管理」が全身の健康、ウイルス感染予防の関連について示しています。「日本歯科医師会」として、「歯科医療提供、口腔健康管理の維持、強化」により国民の皆様の健康を守るために貢献したいと話しています。また、現在まで歯科医療において「新型コロナウイルス感染症」の感染はほとんど認められず、「歯科医院の感染対策」について高い評価を得ています。

☆口腔ケアで「誤嚥性肺炎」予防☆

「しっかり噛める」、「しっかり飲み込める」と言った機能を含めた「歯やお口の健康」は全身の健康維持、安定を支援し、「体力、免疫力」を高めます。「新型コロナウイルス」は口腔内に侵入するとき「歯周病などの炎症」があると感染しやすくなるとの報告もあり、「口腔粘膜の健康」はウイルスの侵入を予防すると言われています。また、「口腔ケア」によって口腔細菌の増殖を抑え清潔にしておくことは、「誤嚥性肺炎」を予防するとともに「ウイルス感染症による肺炎等の重症化リスク」を低減させるといわれています。

☆「オーラルフレール」の予防は重要です☆

「オーラルフレール」は「お口の衰え」のことですが、「身体の衰えの一つ」で、食べこぼしが多くなったり、食べ物が飲み込みにくくなったり、活舌が悪くなった等に注意が必要です。例えば硬いものが噛めない→柔らかいものを食べる→噛む力が低下する→食欲の低下→心身機能の低下というように気付かないうちに様々な「機能の低下」につながってしまいます。「予防対策」としては、噛む、飲み込む、発音するなどの動作がスムーズに出来るように、「舌や口周りの筋肉のトレーニング」や「唾液腺マッサージ」をして「口腔機能の維持、改善」に努めるとよいでしょう。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



ひな祭り

## ハヤカワ歯科における院内感染予防対策について

### 1. 換気

- 待合室・診療室の5か所の窓は、常時開けたままで換気しています。換気扇は3台、24時間回しています。
- ウイルス除去効果のある空気清浄機を3台、24時間運転しています。
- 加湿器を2台使用して、湿度40%~60%を維持しています。

### 2. 皆様に触れる可能性がある、待合室の椅子や診療用ユニット、ドアノブ、トイレ、ボールペンなどを定期的に消毒用80%前後のエタノールで清拭しています。

### 3. 院内感染予防対策は従来通り、3台の高圧蒸気滅菌機を使用し、出来る限り使い捨ての材料を使用し、体に触れる部分はカバーして、安心・安全な歯科医療を提供しています。

### 4. 治療前にうがい薬の使用をお願いいたします。

### 5. エアゾール（飛沫）を吸引する口腔外バキュームを常時使用しています。

### 6. 入り口での検温、手指のアルコール消毒にご協力お願い致します。

### 7. 咳エチケット、マスク着用にご協力お願い致します。

院長



### 「歯周病について」

口腔内の病気の代表は「虫歯」と「歯周病」です。今回は特に全身の健康と関係ある、「歯周病」についてお話ししたいと思います。「歯周病」とは、歯の周囲に「歯周病菌」と呼ばれる細菌が繁殖し、「歯周組織」に影響を及ぼす病気です。歯周組織は歯肉、歯槽骨、歯根膜などから構成され、歯肉だけに炎症が発生している状態を「歯肉炎」、歯槽骨まで炎症が広がった状態を「歯周炎」と呼びます。

特に歯とお口と身体の健康の関連では「糖尿病、循環器疾患、肺炎」などが重要です。「日頃の自宅での口腔ケア」では十分な清掃が難しいので、歯科医院でのプロフェッショナルケアとして、「歯周ポケットのクリーニングと軟膏薬剤によるポケット内の除菌」を行い、「ポケットの潰瘍面」からの「菌血症や内毒素の放出」を防ぎます。「歯周病は症状があまりなく、静かに進行し、歯を支えている歯槽骨を破壊」して行くと共に、「全身の健康」にも影響を与えます。定期的なメンテナンスで「歯とお口の健康」を守るとともに全身の健康も守りたいですね。

## 3月のお知らせ

○ホームページをアップしています。(URL) <http://www.hayakawashika.com/> 「ハヤカワ歯科松戸市小金原」検索でお願いいたします。

○「小児の歯並」「咬合育成」のご相談、随時受け付けております。

○お口の機能の維持のための「オーラルフレールの検査」、「トレーニング」行っています。 院長 早川琢郎

日曜診療日(9時~13時30分)

3月、12日、26日 / 4月、2日、23日

シリコンバレーが開発した  
世界最強レベルの空気清浄機



AirdogX 5s 高性能空気清浄機



AI顔認証検温モニター