

スタッフ紹介



歯科衛生士
西野 真帆

7月より日野本町歯科医院にて勤務させて頂いております歯科衛生士の西野です。

歯科衛生士になり4年、様々な患者様を診させて頂いて一人一人、本当に色々なお口の状態があるのだと日々実感しております。

基本の歯磨き、歯や唾液の性質、歯並びや生活習慣で状態が変わってきます。歯や唾液の性質は変えられませんが、歯磨きは今日から改善できます。ご飯を食べて栄養を取るのも最初はお口に食べ物を入れて噛むところから始まります。その入り口が汚れてばい菌がたくさんいると良くないですよ…。毎日の事でおざなりになりがちな歯磨きを少しでも意識づけて頂けるようお手伝いできれば幸いです。

歯のクリーニングも「痛くて嫌だな…」ではなく「スッキリして気持ちがいい!」、「またやってもらいたい!」と思えるよう技術を磨いていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。

日野本町歯科医院 西野 真帆

訪問診療部

往診曜日：月曜日から金曜日
往診時間：午前9時半から午後5時



〈お問い合わせ・ご依頼は
下記までご連絡ください。〉

〒191-0011
東京都日野市日野本町3-14-18
谷井ビル2F (1階がセイジョー薬局の建物)
TEL/FAX : 042-583-5237
中央本線日野駅 (1分)

医療法人社団芳志会
日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~20:00	○	○	○	○	○	~19:00	~18:00	○

年中無休 (夏期・年末年始は除く)

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>

~お口の健康と快適な生活のために~

創刊：平成25年1月

歯とお口の健康新聞

平成30年
秋季号
No.24

医療法人社団芳志会
日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉
東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F
TEL/FAX : 042-583-5237
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>
hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp

知ってて得する! 疾患集

死因別第3位肺炎 特に80歳以上からは要注意



わが国の主要死因別にみた
疾患3位に肺炎が挙げられます。

特に80歳を境に80歳以下と比較すると
2倍にも死亡率が高まってきます。

ようやく暑かった夏も過ぎ、朝晩すっかり冷え込んできて、紅葉が楽しみな季節となりました。そして、食欲の秋でもあります。

治療を中断してしまった歯や、合わない入れ歯ではどんなに美味しい食事もしめないと思います。お口の中を快適に保つことは美味しく噛んで食べることに繋がり、全身の健康にも繋がります。

来月11月8日は「いい歯の日」です。日野本町歯科医院では、皆さまが「いい歯」で美味しく楽しんでいただけるように日々患者様と真摯に向き合いスタッフ一同研鑽をつんでおります。

ご自身のこと、ご家族のこと、入所中のご利用者様のこと、口腔内に関してお気軽にお問い合わせ下さい。

今後とも日野本町歯科医院を宜しくお願いします。

日野本町歯科医院



目次

- インフルエンザ予防
- 知ってて得する! 疾患集
- スタッフ紹介

インフルエンザ予防

口腔ケアはインフルエンザの予防にも効果的です。

インフルエンザはどんな病気?

インフルエンザは、例年12～3月頃に流行し、1月末～2月上旬にピークを迎えます。空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になるとともに、鼻やのどの粘膜の抵抗力が落ちるため、インフルエンザにかかりやすくなります。

●症状

38～39℃の突然の発熱、頭痛、関節炎、筋肉痛、全身の倦怠感、鼻づまり、のどの痛みなど。体力や抵抗力が低下している高齢者では持病が悪化したり肺炎になったり、最悪の場合は死に至ることもあります。



●感染経路

くしゃみやせきによって飛んだ分泌物に含まれたウイルスを吸い込むことで感染します。



インフルエンザの予防法は?

インフルエンザの予防は、日常生活での配慮と心がけが大切です。

1. インフルエンザ予防接種を受ける

流行する前にワクチンを受けることが大切です。



2. 栄養・休養・睡眠を十分に取る

体力をつけ、抵抗力を高めれば、感染しにくくなります。

3. 流行期は人ごみを避ける

ウイルスが蔓延している場所に近づかないようにします。



4. うがい、手洗いを必ず行う

うがいはのどの乾燥を防ぎ、手洗いは接触による感染を防ぎます。



5. マスクを着用する

感染したときだけでなく、予防のためにマスクをします。



6. 室内の適切な温度、湿度を保つ

インフルエンザウイルスは、低温・乾燥を好みます。室温は20～25℃、湿度は加湿器などで60～70%を保ちましょう。



口腔ケアでインフルエンザ予防!

●口腔ケアが粘膜を守る

鼻やのどの粘膜は、タンパク質の膜で覆われていることで、ウイルスがくっつきにくい仕組みになっています。けれども、口の中の細菌から発生する「プロテアーゼ」というタンパク質分解酵素によって粘膜の膜が破壊されると、ウイルスが体内に入りやすくなってしまいます。そこで、口腔ケアをしっかりと行って口の中の細菌を減らしたところ、プロテアーゼも減り、インフルエンザの発症率も激減したという報告があります。

●唾液の自浄作用を促す

口腔ケアによって口腔機能が向上すると、細菌を洗い流したり殺菌したりする唾液の分泌がよくなります。口腔ケアでお口の中を清潔に保つことは、インフルエンザの予防にも効果的なのです。

インフルエンザは「うつさない」「うつらない」ようにすることが大切です。

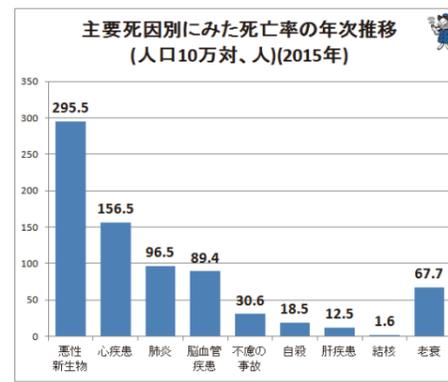


予防のために、手洗い・うがい・マスクと、口腔ケアを励行しましょう。

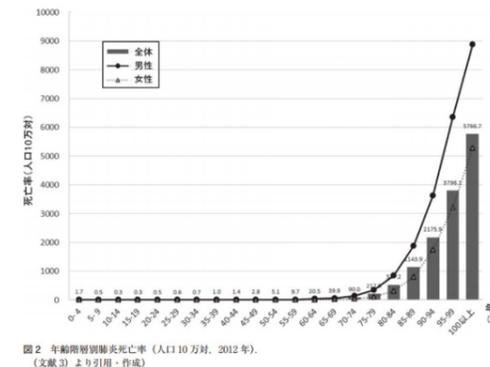
死因別第3位肺炎 特に80歳以上からは要注意

わが国の主要死因別にみた疾患3位に肺炎が挙げられます。特に80歳を境に80歳以下と比較すると2倍にも死亡率が高まってきます。

【主要死因別にみた死亡率の推移】



【年齢階層別肺炎死亡率】



また、肺炎を起こす合併症の病気として、**脳梗塞、脳血管障害、パーキンソン病、アルツハイマー、脳腫瘍**が挙げられます。そのことから、普段以下の点を気を付けて頂ければと思います。

- ① 食事をとりやすい環境づくり
- ② ずっと寝たきりの状態を避ける
- ③ 食べるときには必ず上体を起こしてあげる
- ④ 問題があればすぐに食事を吐き出させる準備
- ⑤ 食後、口に食べ物が残っていないかチェックをする
- ⑥ 口腔内を清潔に保つための食後の歯磨き習慣や口腔ケア

その中で、歯科医院として出来る事は①、④、⑤、⑥が挙げられます。特に⑥の口腔ケアに関しては実際に口腔ケアを実施した人々と口腔ケアを実施しなかった人々を比べると、**肺炎の発生率はおよそ40%減少させる効果**がありました。

【2年間の肺炎発生率】

