

診療日記

日野本町歯科医院に勤務して2年が経ちました。訪問歯科を担当させていただいている青池です。

「歯が痛い」「入れ歯を作ってほしい」などの主訴でご自宅等にお伺いし、治療が終了した患者様へは可能な限り、月に1～2回のメンテナンスへお伺いさせていただいています。

機械を利用したクリーニング、専門的な口腔ケアを行うと、「気持ち良かった」と言って下さる方がいらっしゃいます。

口腔内の細菌は、全身疾患、誤嚥性肺炎等の病気の原因になります。皆様おひとりおひとりが美味しく食事をするため、身体の健康のためにも訪問歯科での定期的な口腔ケアは、今後一層必要であると日々感じています。

歯科衛生士 青池 祐子

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.042-843-4381 FAX.042-843-4382
携帯(真田) 070-4165-0912
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	○	○	訪のみ	○	○	○	休	○
14:30~20:00	○	○	訪のみ	○	○	~19:00	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

令和2年
春季号
No.30

在宅療養支援歯科診療所 / かかりつけ強化型歯科診療所

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

目次

- **口腔ケア前の手洗い**
▶ 手洗いを正しく行い、衛生的に口腔ケアを行きましょう。
- **口腔ケアによる感染予防**
▶ 唾液の働きは、感染症の予防に一役買っています。
- **診療日記**



新緑の季節を迎え、春風も心地良い季節となりました。

新年度がスタートしましたが、コロナウイルス感染の影響で、学校や仕事、普段の生活にも大きな影響が出ており、毎日、不安な日々をお過ごしだと思います。不要不急の外出を避けるだけでなく、手洗い、うがい等、まず私たち自身で出来る事を続けていくことがとても大切です。普段からの心がけに、皆さまご協力をお願い致します。

日野本町歯科医院では引き続き、皆様のお口の中のサポートをしております。虫歯や歯周病の治療だけでなく、上手く噛めない、入れ歯が合っていない、口臭が気になる等、お口の中のお困り事がございましたら、何でもご相談ください。

これからも、地域の皆様のお役に立てるよう、取り組んでまいりますので、本年度も宜しくお願い申し上げます。

日野本町歯科医院

口腔ケア前の手洗い

手洗いを正しく行い、衛生的に口腔ケアを行いましょう。

病原体などを
うつしたり、
うつされたりしない
ためにも、手洗いは
重要です。

口腔ケアによる感染を防ぐために手洗いを

健康な人でも、口の中にはたくさんの細菌が存在しています。お口のトラブルを抱えていれば、さらにさまざまな菌が繁殖していますし、介護を受ける人がウイルス性肝炎などに感染していれば、介護をする人への感染や、施設内感染への危険性が高まります。

また、健康な人の皮膚にもたくさんの細菌が存在していて、手指の細菌数はなんと、およそ4万から450万という報告もあります。

口腔ケアの現場では、「介護を受ける人から介護する人への感染」、「介護する人から介護を受ける人への感染」の2つの感染に気をつけなくてはなりません。

感染を予防するための、もっとも基本的な方法が口腔ケアの前と後の【手洗い】です。手洗いは正しい方法で行わなければ、予防の効果はありません。しっかりとていねいに手洗いを行いましょう。

手洗い前後の注意点

- ・爪は短く切っておく。
- ・時計や指輪は、はずす。
- ・うでをまくる。
- ・手洗後は髪や顔を触らない。
- ・手洗後やすばやく手を拭く。



正しい手洗いの手順

【スクラブ法】

流水で手を洗う最も基本的な方法です。日常的な手洗いの場合は薬用石けん、明らかに感染がある場合は、消毒薬を含む洗剤を使用します。

- 1 流水で手首までぬらす。
- 2 薬用石けんなどを手のひらにとる。
- 3 手のひらを擦り合わせて洗う。
- 4 手のひらで手の甲を包むように洗う。
- 5 指の間もしっかり洗う。
- 6 指の背、指先、爪を洗う。
- 7 親指の周囲をよく洗う。
- 8 手首までよく洗う。
- 9 指先を上に向けて、流水で十分に洗い流す。
- 10 使い捨てのペーパータオルで水分をよく拭き取る。
- 11 水道の栓は、洗った手指で触らないようにし、手首や肘、ペーパータオルなどで止める。

【ラビング法】

水は使用せず、速乾性の消毒薬などを使って手指を消毒します。目に見える汚染がない場合に行います。

- 1 規定量の消毒薬を掌にとる。
- 2 両手の指先から手のひらにすり込む。
- 3 指の間にもすり込む。
- 4 指先、爪にすり込む。
- 5 手のひらで手の甲を包むようにして、指の間すり込む。
- 6 親指の周囲にもすり込む。
- 7 手首まですり込んで、最後によく乾燥させる。

手荒れがあると、皮膚表面に傷ができて細菌数が増えたり、手を洗うときに刺激を感じることで十分に洗えなかったりする可能性があり、感染源になります。手荒れを防ぐためには、保湿剤（ローション、クリーム）などで潤いを補いましょう。手荒れがある場合は、皮膚科を受診して正しい方法で治療しましょう。

口腔ケアによる感染予防

唾液の働きは、感染症の予防に一役買っています。

感染予防と唾液の働き

唾液には食べかすや口の中の老廃物、細菌などを洗い流して清潔にする自浄作用のほかに、細菌に直接働く殺菌作用があります。また、唾液には口の中のpH（ペーハー）を調整する働きがあります。物を食べたり飲んだりすると、むし歯の原因となる細菌が出す酸によって口の中が酸性に傾きますが、唾液の作用で中性に保ちます。さらに、唾液には歯のカルシウム成分の保護に役立つ成分も含まれていますし、口腔内の免疫をつかさどる働きもあります。

●主な唾液の働き

- 口の中をきれいにする自浄作用
- 殺菌作用
- 口の中のpHの調整
- 口臭を抑える
- 口の動きをなめらかにする
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 歯の表面を再生させる など



肺炎の予防と口腔ケア

肺炎は高齢者の死亡原因の上位を占めます。唾液の分泌が低下すると、口の中が汚れて細菌が増加します。また、口の中が乾燥すると咀嚼や嚥下にも影響が出てきます。その結果、特に要介護者では、気づかぬうちに口の中の細菌が含まれる唾液などが誤って気管から肺に入る「誤嚥性肺炎」にかりやすくなります。

口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防効果の調査では、専門的な口腔ケアを2年間行った場合、発熱、肺炎、肺炎による死亡が低下し、口腔ケアが誤嚥性肺炎の予防に効果があったことが報告されています。

発熱発生、肺炎発生、肺炎死亡に対する口腔ケアの予防効果

	専門的な口腔ケアを行った場合(184人)	専門的な口腔ケアを行わない場合(182人)
発熱発生率	14.7%	29.7%
肺炎発生率	11.4%	18.7%
肺炎死亡率	7.6%	16.5%

参考文献 米山武典ほか、要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日歯学雑誌 2001; 20: 50-60より引用改良



お口の中の感染予防

むし歯や歯周炎は、唾液の働きが大きく関与しています。歯周炎は歯垢の中の細菌の数や免疫力が関連し、口の中が汚れていれば悪化します。また、口腔カンジタ症の原因となるカンジタ菌も酸性の環境を好みます。口腔ケアをしっかり行って唾液の分泌を促進し、自浄作用やpHの調整機能が十分に働くようにしておきましょう。

ただし、口内炎や潰瘍などが口の中にできているときは、歯ブラシなどで傷つけないよう注意が必要です。



口腔ケアで唾液の分泌を促進する

物を噛んだり、舌やほおを動かしたりして口の機能を使うと、唾液腺が刺激されて唾液が分泌されます。しかし、加齢に伴って唾液腺の機能が低下したり、口の動きが鈍くなったりすると、唾液の分泌量が減ってきます。それによって、唾液の自浄作用も不十分になり、口の中が汚れやすくなって、口臭やむし歯の原因になります。

けれども、口腔ケアをすることで口の中の機能が活性化されて、唾液の量も増加します。つまり、口腔ケアの効果は、お口の中の掃除だけでなく、免疫力がアップして、感染症の予防にもつながります。



口腔ケアをしっかり行い、
感染症の予防に努めましょう。