

診療日記

こんにちは。
 訪問担当歯科医師の北です。
 訪問診療に携わり約10年になります。
 時々耳にする言葉で「痛くないから大丈夫・・・」「歯が無くてかめるから大丈夫・・・」と・・・
 しかし、お口の中は身体の入り口であり、病気か健康かに関わる大切な場所です。お口の中の汚れは、肺炎（誤嚥性肺炎）、虫歯、歯周病菌による様々な病気の原因とされています。
 また、かみ合わせの維持・改善も、認知症・嚥下機能低下予防に大切です。
 症状が無いからといって、放置するのではなく、先の事も考え、定期的にケア、治療は必要だと私は考えます。
 とは言っても患者さんの状態、環境によっては口の中どころじゃない、無理させたくない・・・等あると思います。
 その方の状況に合った治療、ケアを提供し、お身体、生活の向上改善にお役に立てれば幸いです。
 日野本町歯科医院訪問部 歯科医師 北 麻由美

訪問診療部

往診曜日：火曜日、水曜日、金曜日
 往診時間：9時～17時(要相談)



〈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. 042-583-5237 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	○	○	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3年

春季号
 No.34

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

- 歯科検診について
 歯科検診の具体的な内容
 歯科検診の流れ
- 歯科治療と誤嚥性肺炎
- 舌清掃を含めたお口のケア
 で新型コロナウイルス発症
 ・重症化予防
- 診療日記



春爛漫の季節を迎え、皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
 この時期、「春眠暁(しゅんみんあかつき)を覚えず」と言いますが、みなさんは聞いたことがありますか。
 春の夜は眠り心地がよいので、朝が来たことにも気づかず、つい寝過ぎてしまうという意味です。特にこの時期は気候が安定せず、生活環境も変化することから体調を崩しやすくなります。夜にしっかりと睡眠をとり、朝さわやかに目覚めて充実した毎日を過ごしたいですね。
 日野本町歯科医院では、皆様充実した毎日を送れるようお口のサポートを行ってまいります。虫歯や歯周病だけでなく、入れ歯の調子が良くない、うまく噛めない等、お口の中の困り事がございましたら、何でもご相談下さい。

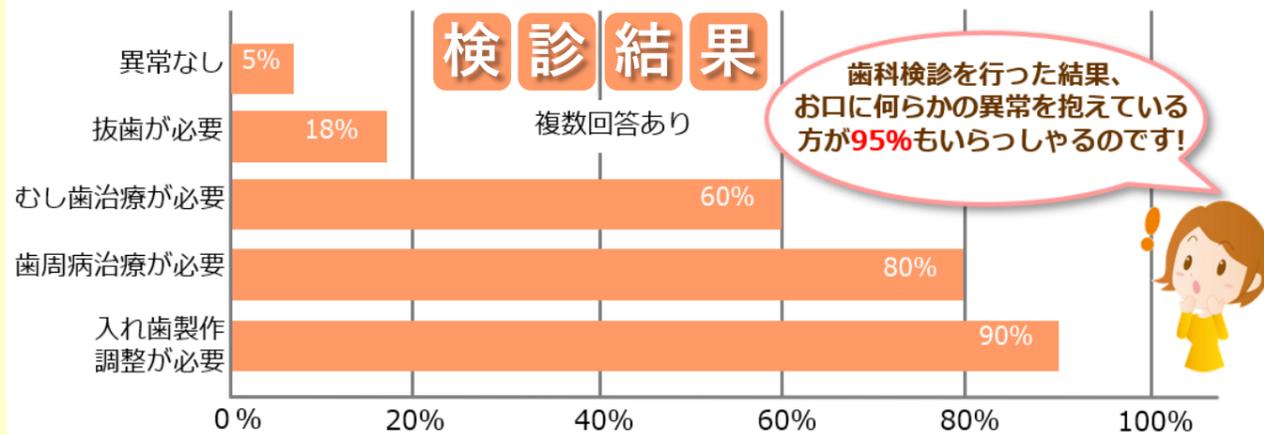
当院スタッフが、引き続き皆様のサポートをさせていただきます。今後とも宜しくお願い致します。

日野本町歯科医院

歯科検診について

「別に今は歯が痛い訳じゃないし…」 「何で歯科検診を受けたほうがいいの？」

そのようにお考えの方は多いのですが、何も異常がないと思って受けた歯科検診で、ほとんどの方が何らかのお口の異常を抱えていることが分かっています。また、厚生労働省の調査において、3か月に一度の訪問歯科検診を受けている高齢の方は、未受診の方より、**年間34万円の医療費が削減**できていることが発表されています。お口の状態を管理することで、**病気にかかりにくい身体づくりができる**といえます。



歯科検診の具体的な内容

1. むし歯や歯周病がないか、まずは全体を診査いたします
2. 誤嚥性肺炎のリスク診査（舌藻の付着等の口腔内環境）
3. 入れ歯は適しているか、ちゃんと噛めているかの診査
4. 正しいブラッシング方法と入れ歯清掃方法のアドバイス

歯科検診の流れ

1. 歯科検診についてご希望の旨、ご連絡ください
2. 日程をお打合せし、歯科検診を行います
3. 検診票を作成し、検診内容のご説明をいたします
4. 必要に応じて、ご家族や周辺介護職様に報告します
5. ご希望に応じて、治療やケア、療養の助言を致します

歯科治療と誤嚥性肺炎

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山治久

今回は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）についてお伝えします。

口の奥にはふたつの通り道があるのはよくご存じでしょう。ひとつは毎日の食事の際に食物・飲み物が通って行く「食道」です。その先には胃があり、消化運動をしていることも言うまでもありません。もうひとつの通り道は「気管」で、これは口や鼻から入った酸素を肺に送り込んで、肺から出てきた二酸化炭素を体外へ出す、つまり呼吸を担っています。私たちの口は栄養を摂（と）る、呼吸をするというとても重要な機能の入り口にあることになります。

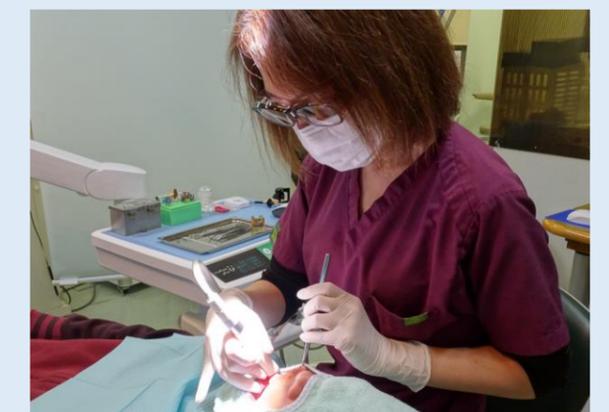


食物・飲み物が間違えて気管に入る、流れ込みそうになると、自然と咳をしたり、むせたり、食道に送り込んだりして気管に入るのを防いでいます。ところが年を取るとこの機能、つまり嚥下が上手く行かなくなることがあります。それまでは普通に咳が出て痰を出していたが、絡まる・咳込むようになったとおっしゃる高齢者の方は予想以上に多く、頻繁に起きていることがわかります。もし、食物・飲み物が口の外に出せずに気管に入ると重い肺炎になることがあります、それが今回のタイトルの誤嚥性肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因の常に上位を占めていて、中でもこの誤って空気以外のものが肺に入って肺炎になることが多いのです。もし、誤嚥したものが口の中の細菌をたくさん含んでいれば症状は重くなってしまいうでしょう。口（口腔）のケア、口の中をきれいにしておけば重い肺炎にはならない、万一なっても重くならないことになります。私たち歯科医師が口の清潔を強調するのがお判りいただけたかと思います。

舌清掃を含めたお口のケアで新型コロナウイルス発症・重症化予防

口の汚れが重症化を招く

英国リーズ大学などの研究チームの（COVID-19での口腔内細菌の役割）という報告が話題になっています。新型コロナウイルス感染症で死亡した人から歯周病菌が大量に見つかり、歯周病菌は、新型コロナウイルス感染症の死亡や重症化の重要なリスクファクターであるという報告です。歯周病がインフルエンザの感染リスクを高めることは以前から知られていましたが、新型コロナウイルスでも同じことが言えるようです。新型コロナウイルスに感染すると肺の免疫力が低下します。その状態で



口の細菌が肺に入ると、ウイルスによる肺炎とは別に細菌による肺炎を起こします。続いて起こる細菌性肺炎の発症リスクを下げるには、日頃からお口の中の清潔を保つことが重要です。また、新型コロナウイルスのレセプター（ACE2受容体）はお口の中、特に舌に多く存在しています。お口の中の細菌は、ウイルスの侵入を助けます。そのため、舌の清掃を含めたお口のケアが新型コロナウイルスの発症・重症化の予防に重要だとされています。