

診療日記

こんにちは。歯科衛生士の大平です。
 日野本町歯科医院に勤務して2年が経ち、もうすぐ3年目になります。
 皆さんは食事をする際、よく噛んで食べていますか？
 実は、噛まない習慣が身につくと虫歯を防ぐ唾液の分泌が減ってしまいます。
 また、毎日よく噛んで、味覚を感じ取ることは脳に刺激を与えますし、虫歯や認知症の予防につながります。
 毎日よく噛んで食事をする為には、しっかり噛むことが出来るお口を維持することが必要になります。
 今ある歯を大切に使えるように、いつまでも健康で美味しく食べられるように、歯科衛生士としてお手伝いさせて頂きたいと思います。

日野本町歯科医院 歯科衛生士 大平 更紗

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階がセゾー薬局の建物)

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4年

冬季号

No.37

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

- 施設・ご自宅でできる口腔体操
- 『コロナ』が流行っていても歯医者に行けるのか
- 奥歯を失う事によって起きる不具合
- 診療日記



新しい年を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

おせちやお雑煮などたくさん食べましたか？

食欲があるのはとても良いことです。いつまでも美味しいものを好きなだけ食べたいものですよね。

そのために歯の健康はとても大切です。体の健康のためにもお口の中をいつも良い状態に保つように心掛けてみてはいかがでしょうか。

歯科医院での定期的なチェックやクリーニングはとても良いと思います。

虫歯の早期発見、早期治療が出来ますし、クリーニングで隅々までスツキリさっぱりしますよ。新しい年の初めに歯の定期健診を受けてみるのもいいかもしれませんね。

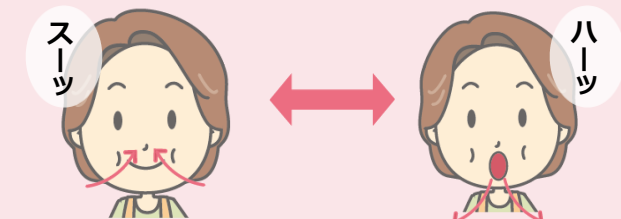
日野本町歯科医院

施設・ご自宅でできる口腔体操

定期的にお口の検診するのはもちろんのことですが、それだけではお口の健康を保つことができません。**お口の健康を保つためには、定期的な口腔体操を行っていく必要があります。**

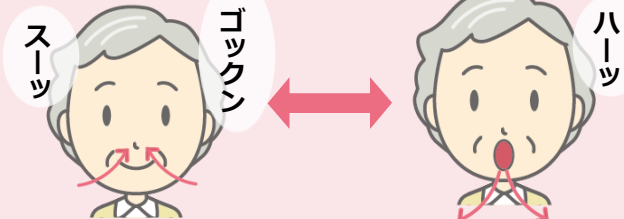
下記、施設・ご自宅でできる口腔体操をご紹介します！

STEP 1 深呼吸



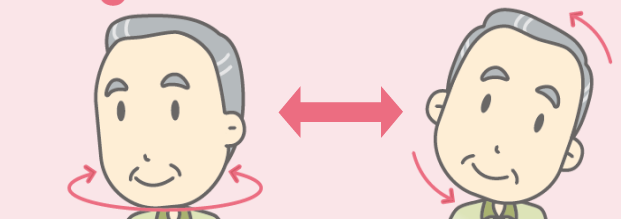
鼻からいっぱい空気を吸って口をすばめて全部を吐き出す。全3セット行う。

STEP 2 飲み込み訓練



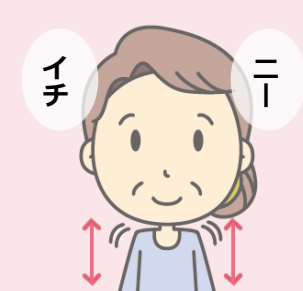
鼻から吸って止めて、ゴックン。口から吐き出す。全3セット行う。

STEP 3 首運動



右、左と後ろを振り返る。そして右、左に倒す。それぞれ3回行う。

STEP 4 肩上げ



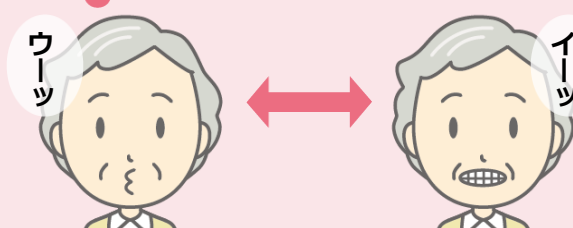
「イチ、ニー」と声を出しながら肩上げを実施。全10回行う。

STEP 5 口の開閉



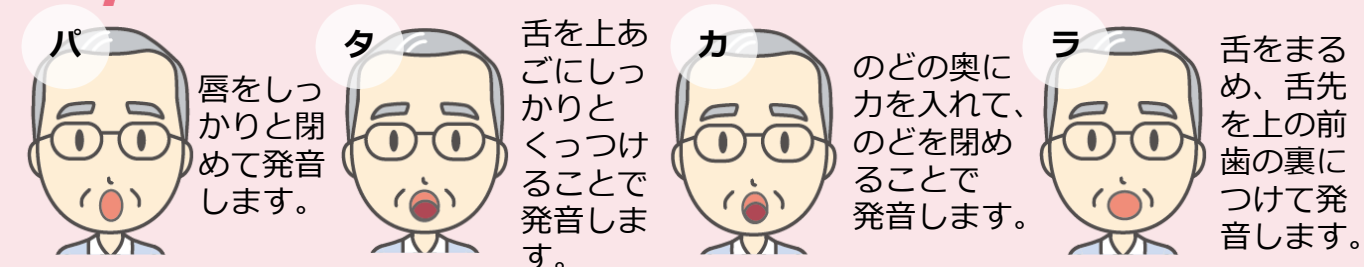
口を大きく開けて10秒間保持する。朝夕5セット行う。

STEP 6 口唇突出



しっかりと口をとがらせて噛んで横いっぱい引く。全5セットを行う。

STEP 7 パタカラ体操



『コロナ』が流行っていても歯医者に行けるのか

— 新型コロナウイルス感染症と歯科医院 —

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

この2年ほどで、新型コロナウイルス感染症により私たちの生活は大きく変わりました。感染拡大を防ぐために3密（密閉、密集、密接）を避けたり、ワクチンを接種したりしていますが、経済への影響も計り知れないものがあります。以前の生活には戻れないとの厳しい見方があります。その対策の中には医療機関の受診は出来るだけ避けるとなっているので、歯科受診も中断したほうが良いと思われるかもしれません。



一方、当歯科医院を含む歯科診療所は今回だけでなく、それ以前から対策を十分にとってきました。例えば、歯科医師や歯科衛生士は使い切り（ディスポ、使い捨て）のグローブ（手袋）を患者さん毎、場合によっては処置ごとに取り替えています。先生が、繰り返し手指をアルコール消毒するのをご覧になったかもしれません。また、処置に使うほとんどの器具は前以て滅菌処理が行われています。なお、滅菌とはウイルスを含む全ての菌を除くことで、除菌、抗菌、消毒よりもさらに厳密な方法です。加えて、診療室全体を換気したり、待合室の患者さん同士の距離を取ったり、さらにソファや治療椅子を使用前後にアルコールで拭き取ったりするなど気を配り、感染対策は十分といえます。

歯科の受診を中断して、治せる歯、治せる歯肉を悪くしてしまうのは避けたいものです。当院は上記の感染対策を以前から続けていますので、安心して受診し、口の健康を守って下さい。

奥歯を失う事によって起きる不具合

歯科医師：本間泰明

歯科往診において、奥歯が抜けたままの方を見かける事があります。奥歯を失う事によって、どのような不具合が出てくるのでしょうか？

- ① 噛みにくくなる
食べ物を噛み砕く能率が落ちてきてしまいます。その結果、食べられる物の種類が減ってきてしまい、低栄養にもつながります。
- ② ふんばりが効きにくくなり、転びやすくなる
上下の奥歯が噛み合う事で、ふんばったり、力を込める事が出来ます。上下で噛み合う場所が少なくなるほど、とっさのふんばりが効きづらく、転倒の危険性も増えてしまいます。
- ③ 歯が動いて（移動して）くる
歯は噛み合う相手や、接する相手を求めて、延びたり、斜めに倒れ込んでいきます。その結果、噛みあわせがさらに悪くなってきてしまいます。入れ歯や、差し歯を入れるスペースが少なくなってしまう、その後の治療にも悪影響を及ぼします。

歯を失わないためには、日頃の歯磨き、口腔ケア、定期的なメンテナンスが重要になってきます。万が一、虫歯や歯周病で歯を失ってしまった場合は、早期発見・早期治療が大切です。なるべく早めにご相談ください。