

まじょのしんぶん



の 話

～コロナ禍での口腔ケアの重要性の話～

湿度をコントロールしてウイルス感染対策を

室内での快適な湿度は 40 ～ 60%とされています。40%以下になると目や肌、のどの乾燥を感じるだけではなく、インフルエンザ等のウイルスが活動しやすくなります。反対に 60%以上になるとカビやダニが発生しやすくなります。冬は暖房が欠かせませんが、エアコンやストーブを使うと湿度が下がってしまいがちです。

当院では、待合室と診療室でそれぞれ加湿器を使用して感染予防対策をしています。ご自宅に加湿器が無くてもやかんや電気ケトルの蒸気で部屋の湿度を上げることが出来ます。また、濡れタオルを部屋に干したり、カーテンに霧吹きをするだけでも効果があります。ひと工夫をしながら対策してみましょう。

当院のウイルス感染予防対策

診療台周りやイス、カウンター、ドアノブの消毒

空間清浄機、加湿器の使用

飛沫感染防止シートの設置

密集を避ける為のアポイント管理

定期的な換気

診察前のうがい

来院時の検温

スタッフの体調管理

POIC生成器追加購入しました
当院では、次亜塩素酸水を院内で生成し使用しています。次亜塩素酸水は、純水と塩化ナトリウム（塩）を電気分解して作る電解機能水です。殺菌効果は厚生労働省も認めており、何と言っても薬品を使っていないので安全に使えます。長期保存に向かないので、当院では数年前から生成器を取り入れています。新しい生成器も届き、今後も活躍してくれるでしょう。

12月
3日(木) 午後休診
10日(木) 午後休診
16日(水) 休診
17日(木) 午後休診
24日(木) 午後休診

1月
7日(木) 午後休診
14日(木) 午後休診
21日(木) 午後休診
28日(木) 午後休診

12/29～1/3まで年末年始の為、休診致します。

休日歯科診療(花巻保健センター)
12/31、1/1、1/2、1/3

今年のコロナ禍と呼ばれる中でうがい薬が話題になりました。うがい薬に含まれるポピドンヨードには殺菌作用がある事は確かなのですが、うがい薬に使用しているポピドンヨードは人の粘膜に障害を起こさない程度にとどめられていて、その量は感染症を予防するほどの十分な殺菌効果があるかはまだ分かっていません。

口の中の衛生状態が悪くなっていると口腔内の細菌の数が増え、免疫が低下したりウイルス性肺炎に細菌感染が加わり、より重症化しやすくなります。しっかり歯みがきをしていても、実は歯垢が取り切れていないことがあります。歯垢 1gの中に細菌が 1,000 億個存在していると言われていています。糞便でも 1g あたり 100 ～ 1,000 億個なので歯垢の細菌数が多いのが分かります。

歯垢をそのままにしてしまうと硬い歯石になり、歯ブラシやフロスでは取ることが出来なくなります。歯石も細菌の塊なので、そこから炎症がおき、血管内に入った細菌により全身に様々な症状が出てきます。そして、口の中に歯周病菌が増えると細菌により防御壁である粘膜が破壊され、ウイルスが容易に吸着し体内に侵入しやすくなってしまいます。コロナ禍により診療控えというワードも聞かれますが、自己ケアと共に定期的に歯科医院でより専門的な口腔ケアを行い、お口の中を健康に保つことが大事なのです。

自分の歯の特徴を知り、自分が磨きやすい歯ブラシを見つけておくこともウイルス感染予防の1つなのかもしれません。



あ と が き

今年は、年明けから新型コロナウイルスが世界中で猛威をふるい、未だに収まりが見えません。ソーシャルディスタンス、3密などの予防対策もあり、今までの当たり前だった生活が難しくなりました。他にもレジ袋の有料化やキャッシュレス決済、5Gなど新しい時代への変化を感じ始めた年でもありました。

2021年は、延期されたオリンピックの開幕と世界の平和を願っています。



発行 令和2年12月1日
たむら歯科医院
岩手県花巻市南城 27-13
担当: 千田 デザイン: 菊池