

歯っぴ～通信

令和2年9月号 Vol.152



今だからこそ ウイルス対策⑤

口腔ケアで
ウイルス性肺炎の
重篤化を予防(●^●)

高齢になるにつれ、食べものや唾液が誤って気道に入る「誤嚥」が起こりがちです。この時、お口の中が不潔な状態だと「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。この誤嚥性肺炎を起こしているところにコロナの肺炎が起きると重篤化する恐れがあるとされています…。

つまり、お口の中の環境を整えて細菌による誤嚥性肺炎を起こさないようにしておけば、コロナによる肺炎の重症化を防ぐことができるということです！手洗いやうがいに加え、毎日の丁寧な歯磨き、そして定期的な歯科での専門的なクリーニングを受け、お口の中の環境を整えましょう♪



涼しくなる日は来るのか！？

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。8月は本当に暑い一ヶ月でしたね。猛暑というより酷暑という言葉の方が、ぴったりくる一ヶ月だったと思います。気象庁では気温が35度を超える日を「猛暑日」と定義しているようですが、マスコミが35度を超える日を「酷暑日」と呼んでいて、そちらも浸透しているようです。まあ、呼び名はどちらでも良いのですが、その35度を超える日というのが岡山市内でも何日かありましたよね。「命が危険にさらされる暑さ」だと感じる日が何日かありました。暑さ寒さも彼岸までという言葉もありますが、本当にお彼岸を超えたら涼しくなるのかなあといった感じでもあります。今年のお彼岸は、3連休だったり、4連休だったりする人も多いと思います。8月が「例年とはちがう夏」ということで、みなさんも外出を控えていたのではないのでしょうか。お盆に帰省したり、お墓参りに行くことができなかった人が、このお彼岸のときに帰省やお墓参りに行けるといいなと思っています。専門家の方が「感染のピークは越えたんじゃないか」といった発言もしていましたよね。アカデミックな見解なのか、規模的観測なのか、その真偽は時が経たないと分からないのですがもうそろそろコロナの話題から解放されたい気もします。とはいえ、まだまだ「新しい生活様式」での日常を続けなければなりません。お互い感染予防、熱中症予防に心がけましょう。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑨1～噛み合わせと新しい生活様式③～

今回も新しい生活様式のお話。これまでマスクの着用との関係でお話していましたが、今回は運動不足と噛み合わせについてお話します。岡山では、さほど影響はないのかなと思っていましたが、やはりそうでもなく、打ち合わせや会議がオンラインに変わってきたということをよく耳にします。本来なら、大阪や東京まで出張しての打ち合わせが、オンライン会議システムで済んでしまうので、出張がなくなっているそうです。オフィスや家で済んでしまうので外出して歩く時間が減った人も多いようです。長時間のデスクワークで運動不足になり筋肉の緊張具合が偏ってくると肩や首回りの筋肉、そして顎の筋肉にも影響を及ぼすのは言うまでもありません。そのことが原因で、咀嚼に影響したり、片噛みになったりします。もちろん噛み合わせにも影響するでしょう。長時間デスクワークが続く人は、適度な運動やストレッチ、首や顎の筋肉をほぐす体操などを合間、合間に取り入れてみては、いかがでしょうか？

～あなたの声を聞かせてください(患者さまの声)～

このスペースでは、治療後に寄せられた患者さまの声を掲載しています。一番奥の歯が欠けて、新しい詰め物をしてもらいました。虫歯も見つけ、同時に治療してもらいました。丁寧な説明と治療で、とても安心して受診できました。次に欠けそうな歯も教えてもらい、その理由も教えてもらいました。しっかりケアして、欠けないように注意したいと思います。ありがとうございました。(40代・男性)

〒700-0827
岡山市平和町6-27
WAKAビル 2F
発行：池上誠
歯科・口腔外科・小児歯科
レーザー治療・予防歯科
インプラント・ホワイトニング
西川沿い・岡山駅から徒歩10分
いけがみ歯科クリニック
(086)237-7731

