



こんにちは歯科衛生士の大田です。
今年は例年のない猛暑が続いております。毎日暑いですが、マスク生活がしばらく続くと予想されます。
8月号は、『マスクとお口の環境』についてお伝えします。
(マスクの着用は個人で適宜外したり、調整してくださいね。)

◆人と会う機会の減少やマスク着用により 唾液が減少しやすくなり口臭や口内炎の原因に◆

日常的なマスク着用や、外出自粛・在宅勤務で人と会う機会が減ると、口元や舌を動かさなくなることで唾液分泌が減少しやすくなります。また、マスクの中では口元の筋肉が緩み、口呼吸になることで口腔乾燥につながります。唾液には口の中を清潔に保つ働きがあります。唾液が減ると、唾液の本来持っている自浄作用が損なわれ、口内の菌が繁殖しやすくなり虫歯や歯周病など口腔感染症を引き起こす一因となります。また、ストレスの蓄積も唾液減少の原因となります。

8月4日(木)、11日(木)祝日、25日(木)は休診です。

18日(木)は午前中診療しています。

8月12(金)～15日(月)は、お盆休みとなります。
よろしくお願いします。

◆感染症対策のためにもオーラルケアが重要◆

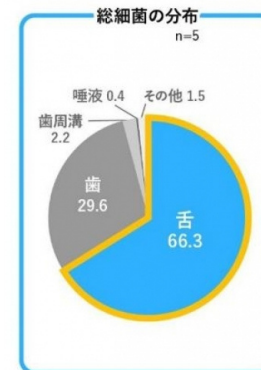
感染症対策や全身の健康のためにも、口腔ケアは重要です。最近では、口内の細菌はウイルス感染に関与することが解明されつつあるとともに、適切な口腔ケアにより、特定のウイルス性疾患(インフルエンザ)の発症率が減少するという研究結果もあり、口内菌を減らすことはウイルス感染症予防につながる可能性が考えられます。

口内には600種類以上の菌がすみついています。個人差はありますが口の中の菌の6割以上が舌に存在する人もいます。歯磨きはしっかり行っても、舌はケアできておらず、舌苔(白い汚れ)が付着して汚れている方が多いです。この舌苔は菌のかたまりで、バイオフィームと言われる強固な膜のような状態で貼り付いていて、通常の歯磨きやうがいだけでは落ちにくいいため、舌の上の菌まで除去するお口のトータルケアをすることが望ましいでしょう。当院では舌ブラシやE0水、モンダミンハビットプロ(歯科医院専売)もご用意しておりますのでご入用の方はお声がけ下さい。

【唾液の減少度チェック】

口呼吸や唾液減少の自覚がない方も多いため、下記の項目をチェックしてみましょう。あてはまる項目が多いほど、唾液が減少している可能性が高いといえます。

- コーヒーや紅茶、緑茶、お酒をよく飲む
- 起床時に口が乾いている
- 舌の上に白い汚れ(舌苔がたまっている)
- 口臭を感じる
- 口内炎がしやすい
- よく喉が乾く



Instagram



医療法人SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; http://blog.live door.jp/Makishika/