

12月

## ♪ 今月のセミナー ♪

- 18日(水) 11:15~ 小児食育セミナー  
13:10~ 小児患者さんセミナー  
20日(金) 13:10~ 患者さんセミナー

デパートはクリスマスに向けて、イルミネーションがとてもきれいにみられる季節になりました。

お勤めの方は忘年会や、年末のお休みに向けて帰省の計画を立てたり、

小さいお子様のいる家庭はサンタさんの話題で持ちきりだったり、

12月は“ワクワク”がいっぱいですね。

みなさんは、どんな12月を過ごしていますか？

そして、今年一年はどんな年でしたか？

平成から令和へと、新時代の幕開けとなり、

皆さんの生涯の中でも思い出に残る年になったのではないのでしょうか？



## インフルエンザ予防にマスクは意味がない??

インフルエンザ予防と言えば、「マスク、手洗い、うがい」と言われてきました。マスクをしていることで、インフルエンザにかかった人の感染の拡大を防いだり、飛沫感染・接触感染は防いだりすることができるようですが、インフルエンザウイルスはマスクの繊維を通り抜けてしまうほど小さいので、あまり意味がないとTVで放送されていました。

「え！？マスクを頼りにしていたのに！どうしたらいいの？」と思われた方も多いのではないのでしょうか？

実は、マスクやうがいよりも予防効果が高いのは口腔ケアです。たとえば、介護施設で、歯科衛生士がブラッシング指導や舌みがきを実施したところ、インフルエンザ発症率が例年の10分の1に激減したという症例もあります。

口腔ケアが不十分だと、口腔内に繁殖した細菌が出す酵素で粘膜が弱くなり、インフルエンザウイルスが侵入しやすくなります。

予防には口腔内細菌を減らすことが重要です。

タミフルやワクチン任せではなく、口腔ケアでインフルエンザ予防をしましょう！



## 今月の健康セミナーの感想



### 【感想】

- 虫歯になった時だけ歯医者に行くと、歯を失う可能性が高く、予防の重要性がわかりました。
- 歯科に定期的に通うことで、健康寿命がのびることがわかりました。
- 幼少からのケアが大切であると感じました。一生お世話になりたいと思います。
- 家族に今日の話をして進めていきたいと思いました。
- 予防歯科の本来の意味がわかりました。母が総入れ歯なので、自分もそうなるかと思うが、防ぐことができたらと思いました。

### 【質問】

Q. 27歳の娘がいますが、歯並びを気にしています。

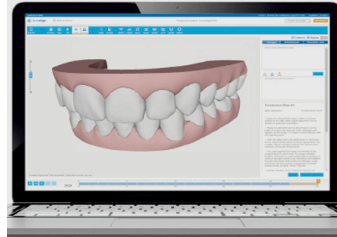
→歯並びが悪いと、虫歯や歯周病のリスクが高くなります。将来の残存歯数に大きく影響し、全身へ様々な悪影響を及ぼしてしまいます。しかし、大人になってからでは、矯正に踏み込むことはなかなかできませんよね。

岩井歯科では『インビザライン』の導入を始めました。マウスピース矯正の1種で、ワイヤーやブラケットを歯に固定させる矯正とは違い、自分で着脱が可能なマウスピース型の矯正装置です。厚みが薄く、色味は透明に近い装置なので、近距離でも目立たず、矯正中であることが気づかれにくいのが大きな特徴です。

また、シミュレーションにより、治療開始から終了までの歯の動きを、治療開始前に3D画像で確認することが可能で、安心して治療に踏み切ることができます。気になる方はお気軽にスタッフにお聞きください。



ブラケット矯正



3D画像



インビザラインのマウスピース

Q. 飲食後すぐに歯を磨くのではなく、30分経ってから磨いたほうが良いというのは本当ですか？

→TVこのような報道がありました。これは、食事によって糖を摂取した後は、口腔内が酸性に傾き、その状態で歯磨きをすると、歯のエナメル質が溶けやすくなってしまいますので、歯の腐食を防ぐには、酸にさらされたエナメル質が唾液によって再び硬さを取り戻すまで、食後30分経ってから歯磨きをするのが望ましいと放送されたものでした。

その内容について、日本小児歯科学会が見解を発表しました。「人の口の中では、食べた後に口の中が酸性になったとしても、唾液には酸を中和する働きがあり、酸性飲料の頻繁な摂取がない限りすぐには歯が溶けないように防御機能が働いているため、一般的な食事で、食後すぐの歯磨きにより歯が溶けることはない。反対に、食後に歯磨きをしないまましていると、すぐに歯垢中の細菌によって糖分が分解され、産生された酸によって歯が溶けはじめる。」とのことでした。食後は早めに歯磨きをして、歯垢とその中の細菌を取り除くことが重要だということがわかりますね。

