

いい歯に
☎0824-62-1182
http://www.kamidani-shika.com
紙谷 歯科 医院
発行人・紙谷 寛

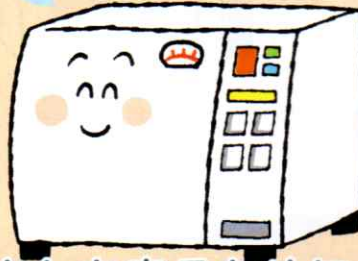
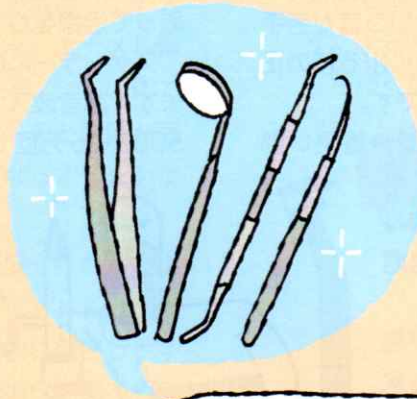
特集 歯科医院での感染予防対策

新型コロナ感染症が拡大するなか、医療機関には適切な感染症予防対策が求められています。

歯科治療では、「歯を削る」、「歯を抜く」など、直接唾液や血液、傷ついた身体組織に触れる処置が少なくありません。新型コロナの拡大以前から、B型肝炎やC型肝炎、HIV、インフルエンザ、ノロウイルス、真菌など様々な感染のリスクに備え、医療者・患者双方の安全を守るために、院内での細菌やウイルス感染を予防する対策が重視されてきました。

◆ 標準予防策

歯科をはじめとしてすべての医療機関は、患者さんが感染症に罹っていてもいなくても、すべての患者さんが感染源となる可能性があることみなして対応してい



患者さんを守るために

ます（「標準予防策」といいます）。万が一何らかの感染症に罹っていても、他の患者さんや医療スタッフに感染させないためです。

◆ 滅菌が鍵

歯科医療には治療に用いるさまざまな器材や治療道具がありますが、その用途に合わせて、メンテナンス（洗浄・消毒・滅菌・保管）の仕方が決められています。患者さんの体が接触する部分や、唾液や血液との接触の程度に応じて、とるべき安全対策が定められています。

外科的な治療道具をはじめ口腔内で使う様々な歯科治療器具は、

細菌や微生物をすべて取り除く「滅菌」が求められます。歯科医療機関では滅菌するために、「オートクレーブ」と呼ばれる高圧蒸気滅菌器が活躍しています。一度使用した器具を滅菌することが、院内感染を防ぐ鍵といえます。

診療日記



ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎に要注意

新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクが手放せない日々が続いています。新型コロナによる肺炎ですでに1500人（2020年9月）以上が亡くなっていますが、実は他にも怖い肺炎があるのをご存じでしょうか。それは誤嚥性肺炎です。

誤嚥性肺炎による2019年の死者数は4万人超で、国内の死因の第6位です。新型コロナ肺炎よりもはるかに死亡するリスクが高いと言えるでしょう。

誤嚥というのは、飲み込んだ唾液や水分、食べ物などが誤って気管に入ってしまうことです。誤嚥した際に口腔内の細菌などが気管から肺に入り込むことで肺炎を発症します。

誤嚥性肺炎の予防には口腔ケアが欠かせません。しっかりと歯みがきをして、口の中の細菌を繁殖させないことが大切です。高齢の方は飲み込む力や抵抗力が落ちてきていますので、特に注意してくださいね。

ここが知りたい



2大疾患の治療器具

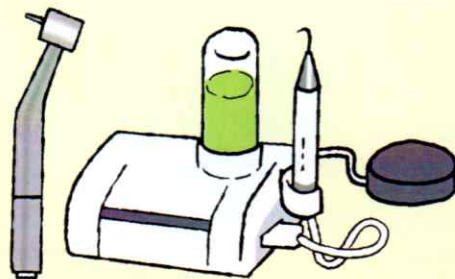
歯科の2大疾患といえば「むし歯」と「^{しじょう}歯周病」で、歯を失う原因の実に7割を占めています。この2大疾患の治療や予防に欠かせない器具を紹介します。

❖ エアタービン

むし歯治療の時の「キーン」という音が苦手な人は多いですね。歯を削る時に出る音の正体は「エアタービン」という器具です。

歯の表面のエナメル質は人体で一番^{かた}硬い部分。エアタービンの先端にはダイヤモンド粒子を含む金属のバーが取り付けられており、圧縮空気で高速回転させて硬い歯を削っています。

高速回転で歯を削ると^{まよまつ}摩擦熱が発生するため、タービンの先端から水を出して冷却しながら処置しています。



エアタービン(左)と超音波スケーラー(右)

硬い歯を削るため、むし歯治療に欠かせない“相棒”です。

❖ スケーラー

歯周病を防ぐには^{しせき}歯石を取り除くことが欠かせません。「スケーラー」という先端ががざ状になった金属製の器具を使用し、歯石をはがし取って治療をしています。

スケーラーには主に手動用と超音波式があります。超音波スケーラーは先端を1秒間に2万5000～5万回も振動させ、歯石を破砕して除去する器具です。

基本的な使い方は、歯周ポケットの中の歯石は手動用、歯と歯肉の縁の見える部分は超音波式で取り除くことが多いようです。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: フロスや^{しかん}歯間ブラシを使った方がいいですか？

A: 歯ブラシではどんなに丁寧にみがいても、みがききれない場所があります。

歯ブラシの毛先は、歯と歯の間(歯間)や歯の根元まわりには届きません。みがき残したプラークは、口臭やむし歯、歯周病などの原因になります。この汚れを取り除くのが、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシです。かかりつけの先生に相談しながら、自分にあったものを選んでもらい、毎日のケアに取り入れてみましょう。

❖ デンタルフロス(糸ようじ)

歯間が狭い方やむし歯の治療をして詰め物が多く入っている方、歯と歯の間のむし歯が多い方などにおすすめです。

❖ 歯間ブラシ

歯間が広い方やブリッジ治療をしている方におすすめです。

かむかむレシピ

根菜の味噌がらめ

1人分
156kcal

繊維たっぷりの根菜
しっかり噛んで
丈夫な歯



■ 材料(4人分)

ごぼう60g、人参60g、
さつまいも100g、蓮根100g、味噌大さじ2、
みりん大さじ2、しょうゆ小さじ1、揚げ油適量

■ 作り方

- 1 ごぼう、人参、さつまいも、蓮根は皮ごと使うので、きれいに洗う。
- 2 ごぼう、人参、さつまいもは乱切りにし、蓮根は1cmの半月切りにする。
- 3 水分をキッチンペーパーでふき取り、160℃～170℃の油でカラッと素揚げにする。
- 4 調味料はボウルに合わせておき、素揚げした根菜類を味噌だれに1時間ほど漬けておく。
- 5 好みで、七味唐辛子やいり胡麻をふってもいいですよ。

(管理栄養士・伊藤佳代子)

こどもの歯のコーナー



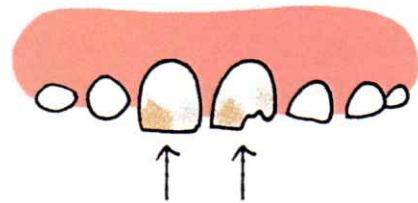
歯の変色 形成不全かも

子どもの歯の色がおかしい——。乳歯や永久歯の一部が白・黄・茶に変色したり、表面が欠けたりしていませんか。それは「エナメル質形成不全」かもしれません。エナメル質は歯の表面を覆っている部分で、ヒトの体で一番硬い組織。形成不全が起こると歯質が弱くなり、むし歯になりやすくなってしまいます。

小児歯科学会の調査では軽度も含めると小学1～2年の約5人に1人がエナメル質形成不全とのこと。6歳臼歯と前歯に発症しやすいと言われていています。原因は遺伝的要因や生

活習慣、外傷などが考えられますが、はっきりとは分かっていません。

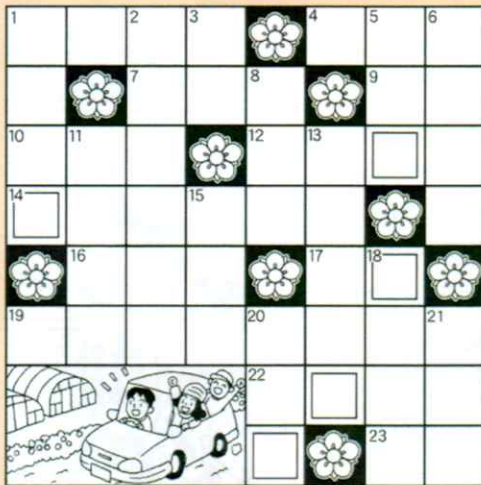
変色がある部分のエナメル質は粗く、汚れが残りやすいため、丁寧なブラッシングが欠かせません。むし歯を予防するにはフッ素入り歯磨剤を使うとともに、歯科医院での定期的なクリーニングとフッ素塗布も大切です。子どもの歯の色が気になった時は、一度ご相談ください。



表層が欠けたり
白斑、黄斑、褐色斑など
みられる

クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、つないでできる言葉は、なに？中の絵がヒントです。



答

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を呈呈します。
- 応募締め切りは2021年2月28日（消印有効）です。
- 11-12月号の答えは「ネンガジョウ」。
- 当選は、八尾市 松下晴美様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①おにはそと
- ④神様を祭った小さな社
- ⑦紙幣の白い空欄に浮かび出す
- ⑨最後はコレ頼み…
- ⑩粒の粗い砂糖
- ⑫京都、大阪周辺の昔風の呼び方
- ⑭日本語で言うと「見出し」
- ⑮不思議で怪しい事や物
- ⑰アフリカ西部の共和国。首都はバマコ
- ⑲実用新案の独占利用権を得る事
- ⑳肉や野菜を煮込んだ冬に美味しい食べ物
- ㉓薄く切ってきんぴらや酢みそでいただきます

タテのカギ

- ①ポケとツッコミのコンビ
- ②新聞、テレビ、ラジオ等の総称
- ③液体が気体が変わります
- ⑤中国第二の大河
- ⑥西洋あんどん？
- ⑧マル、サンカク、…
- ⑪橋の手すり部分
- ⑬組み合わせてもつり合いません
- ⑮対になっている事
- ⑱王宮の「離れ屋」
- ⑳ひとつ違いの兄弟姉妹
- ㉑有機ヨウ素を多く含む…卵



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。
※メールでの応募は終了しました。

ご存じ ですか？

医療費控除

保険外の歯科治療費も控除対象に

自分や家族のために1年間（2020年1～12月）に支払った医療費が一定額を超える場合、確定申告をすると納めた税金の一部が戻ってきます。

申告の際は、まず医療費の総額を計算する必要があります。医療費として算入できるのは、加入している協会けんぽや健保組合などから送られてくる「医療費控除のお知らせ」に記載されている費用だけではありません。通院の交通費や医薬品の購入費なども対象になります。

歯科の治療では、自由診療で支払った治療費も、医療費控除の医療費の総額に算入できる場合があります。

例えば、保険がきかない「金」や「ポーセレン（セラミック）」は医療費控除の対象と

なっています。歯列矯正は美容を目的とするような場合は対象になりませんが、発育段階にある子供の成長を阻害しないために行う不正咬合の矯正は、医療費控除の対象になります。治療を受ける人の年齢や治療の目的などからみて、矯正治療が必要と判断されるからです。

支払った医療費が、医療費控除の対象となるかどうか気になるときは、最寄りの税務署に確認してみましょう。

* 医療費控除を利用できるのは、①10万円を超えて医療費を支払った場合、または②所得金額の5%を超えて医療費を支払った場合（両方に該当する場合はいずれか少ない額）です。

衛生士だより

口臭や歯周病予防を謳った「液体マウスウォッシュ」関連商品が売られています。その使用法と注意点を考えます。

液体の歯科衛生用品には大きく分けて、「洗口液」と「液体歯みがき」の2種類があります。

❖ 洗口液

洗口液はブラッシングと併用し口腔内に残る細菌を減らす役割が期待されています。むし歯や歯周病を予防するには、ブラッシングで歯垢をしっかりと取り除くことが大前提となりますので、「洗口液だけを使用すれば良い」というものではありません。

液体マウスウォッシュの使い方

口臭を気にする方の中には、洗口液を頻回使用するケースがあります。しかし、洗口液の使いすぎによって、口の中の正常な細菌まで殺してしまうことで、かえって病原性細菌が増えることがありますので注意が必要です。

❖ 液体歯みがき

液体歯みがきは練り歯みがきと同様、ブラッシング時に使います。歯磨剤としての役割に加え、歯のすき間などに残りがちな、原因菌を殺菌し、歯垢の付着を防ぐとともに、歯肉炎や口臭を予防、口中を爽快にする効果が期待されます。

カマヤん 桃源郷めぐりしてありむら潜

