

# カムカム! ファミール

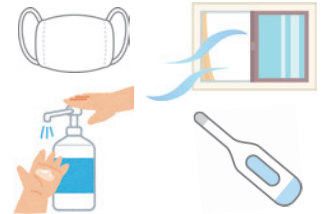
皆様、こんにちは! いつも「カムカム! ファミール」を読んでくださりありがとうございます。

今年になって、新型コロナウイルスの影響で皆様の生活も一変したのではないのでしょうか?

5月中旬に緊急事態宣言が解除され、徐々に生活も戻りつつあるようですが、以前のような状態に戻るにはまだかなりの時間がかかりそうです。

当院では、感染が報告され始めたところから新型コロナウイルスの感染対策を行ってきました。

- ①患者さんごとに滅菌・消毒を徹底、②玄関と待合室にアルコール消毒剤を設置、
- ③来院時の問診と体温チェック、④こまめな換気と消毒、⑤待合室の雑誌とおもちゃを撤去、
- ⑥スタッフの常時マスク着用、⑦院内スタッフの検温及び手指消毒を行っています。



また、来院される皆様へのお願いとして、①高熱や咳のある患者さんは受診を控えていただき、②来院される皆様には必ずマスクの着用をお願いし、お持ちでない方には当院で作成した簡易マスクをつけていただくか、ご案内まで車内でお待ちいただき、③玄関と待合室にアルコール消毒剤を設置し、医院に入られる前には必ず手指消毒をしていただき、④待合室の密集を防ぐため、お付き添いの方は必要最低限の人数としていただき、可能であれば車内でお待ちいただくことをお願いしています。

新型コロナウイルスの感染予防や細菌性肺炎の予防には、口腔内環境を清潔に維持し、歯肉炎や歯周炎を回復させることが重要です。逆に治療の中断やメンテナンスの延期により、口腔内の細菌が増殖し、口腔内環境が悪化すれば、より新型コロナウイルスに感染しやすくなると考えられています。

7月現在まで歯科医院での新型コロナウイルスの感染は1件も報告されていません。

当院ではこれからも徹底した感染対策を行っていきますので、どうぞ安心してご来院ください。

皆様の感染防止と健康増進を合わせて守ってまいります。

医療法人QOL ファミール歯科 院長 原 博章

## ★ 診療カレンダー

### 7月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 8月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	※10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### 9月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#### < 7月のスケジュール >

- 4日(土) 矯正相談日
- 16日(木) 休診 / PM矯正診療日
- 25日(土) Dr.岡上 不在

#### < 8月のスケジュール >

- 1日(土) 矯正相談日
- ※10日(月) 診療日  
(山の日)
- 12日(水) PM ~ 15日(金) 休診
- 20日(木) 休診 / PM矯正診療日

#### < 9月のスケジュール >

- 4日(金) PM Dr.岡上 不在
- 5日(土) 矯正相談日  
Dr.岡上 不在
- 17日(木) 休診 / PM矯正診療日
- 19日(土) Dr.山本 不在

## 「気になる口臭について」

今回は「口臭」についてご紹介します。

新型コロナウイルスの影響でマスクをしているとはいえ、会話をする時にやはり気になるのが口臭。他人にニオイを指摘された、言われてはいいないけれど自分で気になっている、そんな話をよく耳にします。口臭が発生する原因をいくつか挙げてみると、①プラーク（細菌）によるもの、②だ液分泌量の低下・乾燥によるもの、③舌苔・歯周病によるもの、④血液中の成分やほかの病気によるもの、⑤心理的口臭などに分けられます。

### ① プラーク（細菌）による口臭

口腔内に残った食物などが除去しきれず、口の中にいる細菌により、分解・発酵される過程で出る物質がニオイを発するというものです。「しばらくフロスをしていなくて、久しぶりにしたら臭かった!」という経験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?改善方法としては、しっかり歯を磨くことと、フロスをこまめにすることです。

### ② だ液分泌量の低下・乾燥による口臭

口腔内が乾燥すると自浄作用（細菌を洗い流してくれる効果）が低下して、細菌が活発になるため口臭が強くなります。寝ている間はだ液量が少なくなるため、起床時は一番ニオイが強くなる傾向にあります。また、口呼吸、水分不足、食事を長時間せず口を動かさない時も注意が必要です。高齢になるとだ液分泌は低下します。口を閉じて鼻呼吸を意識する、食事はよく噛む、だ液マッサージなどでお口の中を常に潤しておくことが大切です。

### ③ 舌苔による口臭

舌苔とは、舌に付着した細菌やたんぱく質です。舌を前に出し、鏡で見てください。白っぽく表面が汚れていませんか?一定方向（奥から前に向かって）歯ブラシで優しく5~10回こすってみると徐々に舌苔の厚みはなくなってきます。最近では、舌専用のブラシも発売されています。

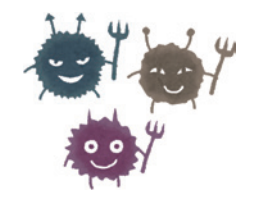
### ④ 血液中の成分、ほかの病気による口臭

ニンニクやニラなどのニオイの強い食材を食べると、消化吸収された後に血液中からニオイの成分が肺へと出てきます。それが呼吸の際に外へ排出され口臭となります。また、扁桃腺炎、慢性鼻炎、蓄膿症、逆流性食道炎、肝機能や腎機能の低下など、口に関係のなさそうな病気で口臭がすることもあります。

### ⑤ 心理口臭症

口の中には何のトラブルもなく、実際にはニオイはないのに本人が口臭を気にしてしまい、社会生活の障害となってしまうことを心理的口臭症と言います。強いストレスや不安などから起こるとされている心の病が口臭には隠れているかもしれません。

いかがでしょうか。なかなか言い出しにくいデリケートな問題ですが、誰でも生理的な口臭はある程度あるものです。もしいつもと違うなと違和感があったらご相談下さい。原因を考えてみましょう。



次号もお楽しみに!

## 「レジ袋有料化」のご協力のお願い

7月1日（水）からレジ袋が有料化になります。

プラスチックゴミの削減と環境保全の為、レジ袋の削減にご協力をお願い致します。

歯ブラシなどの物品をお求めの際は、なるべくマイバッグのご利用をお願いします。レジ袋をご利用の方は受付へお申し出下さい。レジ袋は「1枚 3円」で販売しております。

マイバッグの利用をお願いします!



私たち、結婚しました!

R1年12月      R2年4月      R2年1月      R2年6月

藪井      平松      山本      大月