



0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の66号では、『コロナ禍での生活の変化』です。ご家族の皆様でご覧ください。



新型コロナウイルス感染症 (Covid - 19) のパンデミックで私たちの生活は一変してしまいました。マスクの常時着用や外出を控えることで口呼吸になったり、間食の増加で口腔内環境までもが変化し、歯や体の健康にも影響を及ぼしています。

マスクを着用していると口呼吸が多くなる傾向があります。加えてコロナ禍で会話が減り唾液の分泌が抑えられ口の中は乾燥し、細菌が増えるという悪循環になります。

テレワーク等で在宅時間が長くなり間食が自由に摂れることで、さらに口腔内環境が悪化します。



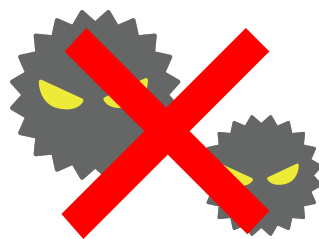
ストレスや緊張によっても唾液の分泌量は減少します。また長時間噛みしめたり歯ぎしりしている人が増えています。歯への血流が悪くなり、歯のすり減りの原因にもなります。それによりしみたり痛みを引き起こすこともあります。

運動や趣味を持つことでストレスを発散する工夫を生活の中に取り入れましょう。

医院のお花



口腔内には外部からの有害な細菌などを防ぐ機能があり、歯周病菌を減らすことでインフルエンザウイルスの細胞への付着を阻害することが研究でわかっています。



新型コロナウイルスも同じような付着方法で感染するので、口腔ケアをしっかりとって細菌を抑え込むことが大切です。

昔の人の寿命が短かった一因に虫歯や歯周病があります。歯周病は気付かないうちに進行する慢性炎症で炎症性物質が全身に行き渡ると糖尿病の悪化や動脈硬化などを引き起こします。

歯磨きには歯周病や虫歯予防、ウイルス感染予防の効果もあります。

健康に長生きするためには毎日の正しい歯のお手入れと歯科医院での定期的な口腔ケアで口腔内細菌をコントロールすることが大切です。

厚生労働省が定めた「**健康寿命延伸プラン**」に歯周病対策の強化(60歳代における咀嚼良好者の割合を2022年度までに、80%以上)が盛り込まれました。

歯科医院は感染対策を普段から徹底しております。

定期的な歯科検診を続け、健康寿命を延ばしましょう。



京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 刈谷市 京極歯科 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページをご覧ください

定期検診でお待ちしております

メンテナンスの方は

1~2年に一度、
歯周病継続管理の方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査をお勧めします

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ