

11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん (埼玉県)

埼玉県歯科医師会は、
歯科医療と口腔健康管理の
充実を通じ、健康寿命の延
伸を目指します。

埼玉県は全国トップクラスのスピードで
高齢化が進行すると見込まれています。年
齢とともにう蝕、歯周病は早く進行します。
ご自分のお口の中を、良く知り管理して
くれる「かかりつけ歯科医」を持ち定期的
に健診を受けましょう。

通院が困難な方は、
自宅で歯の治療が受けられます！

在宅歯科医療推進窓口

■電話 048-822-6464
■受付時間 月曜から金曜
10:00~15:00
(祝日・年末年始除く)

人との触れ合いを大事に

埼玉県歯科医師会会長 大島 修一

新型コロナウイルスが確認されて3年。その間、様々に変異しながら繰り返す大小の波は、世界中を飲み込みました。政府は、急激な円安を始め様々な要因で困窮している経済や家庭生活をにらみ、経済対策に軸足を移し始めました。

それでも日本人の国民性を考えると、簡単にマスク生活を抜け出せるとは思えません。また、この冬流行が予想されるインフルエンザに対してマスクの有効性は否定できません。一方で、常時マスクをしていると口呼吸になる傾向があります。本来、鼻呼吸により呼吸は加湿され喉の乾燥を防ぎます。口呼吸では、口腔乾燥を起こし唾液が減り、菌やウイルスへの殺菌作用が減少し、感染症のリスクが増します。むし歯や歯周病の発生にもつながります。

新型コロナを始め、様々なウイルスの感染予防に大切なのは、マスク・手洗い・うがいと共に、規則正しい生活とお口を綺麗に保つことなのです。

お口を綺麗に保つことは高齢者の死因の多くを占める肺炎を始め、口から入る感染症予防に大変効果的です。また、お口の病気、特に歯周病と全身の病気との関わりは大きく、糖尿病、脳や心臓の血管障害、胎児への影響、リュウマチなど数多く報告されています。最近ではアルツハイマー性認知症との関連が話題になっています。

コロナ禍で、会話をしたり笑ったりする機会が減りました。顎の運動や表情筋の動きの低下は顎顔面の骨・筋肉の成長や唾液を出す機能に悪影響を及ぼします。特に成長期の子どもたちには顕著な影響が出ます。ぜひ、感染防止を考えながらも、人と人との触れ合いを大事にしてください。



日本歯科医師会

人生をもっと楽しくもっと豊かに

<https://www.jda.or.jp/>

埼玉県歯科医師会

<https://www.saitamada.or.jp/>

