

# 「<sup>ほ</sup>歯つらつ便り」



コープ歯科まるがめ診療所ニュース 2014年1月 No8

発行：コープ歯科まるがめ診療所 部内資料

## 【新年のごあいさつ】

新年あけましておめでとうございます。

コープ歯科まるがめは今年で14年目を迎えることになりました。また、昨年11月には健康まつりを開催し、多くの方にご参加頂きありがとうございました。

これからも、組合員さん並びに地域の皆様のお口の健康管理を生涯を通じてのお手伝いができるよう、所長をはじめ職員一同全力で取り組んでまいります。本年もどうぞ宜しくお願いします。

コープ歯科まるがめ職員一同

※年明けは2014年1月4日（土）から通常通りの診療を行います。



## 診療時間のご案内 (予約優先) ☎0877-58-1888

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	×	○	○	×

お子様の歯の悩みや義歯の不調、インプラントに関すること、睡眠時無呼吸症でお悩みの方などお気軽にご相談下さい。

ウラも見てね

## 歯の豆知識

### 第八話 インフルエンザ流行直前！口腔ケアも有効です！

新春の候、皆様お元気でお過ごしのこと、お喜び申し上げます。口腔ケアというと虫歯や歯周病予防と思われがちですが、歯石、歯垢をきちんと除去し、舌も清潔することでインフルエンザの予防につながります！ある介護福祉施設で、歯科衛生士が高齢者に対し、口腔ケアを週に一回実施した結果、普通に歯磨きだけをしていた方と比べてインフルエンザ発症率が10分の1に激減したという報告があります。なぜ口腔ケアを実施したらインフルエンザ発症が抑えられたのでしょうか？インフルエンザウイルスが体の中に入って増殖し病気を引き起こすには、気道の粘膜を通過しなければならないのですが、粘膜にはタンパク質の覆いのようなものがあり、ウイルスが簡単にくっ付かないようにできています。ところが、ある酵素がそのタンパク質を破壊してしまうと、ウイルスが入りやすい状態をつくり、大増殖します。この酵素（プロテアーゼ）は、歯垢、歯石、舌苔（ぜったい）などから発生するので、口腔ケアにより口の中の細菌を減らしたところ、プロテアーゼ量の減少が確認され、そしてインフルエンザの発症が抑えられたのです。

つまり、インフルエンザ予防には、「手洗い」、「うがい」、「マスク」、「口腔ケア」♪特に、要介護高齢者は、口の中の自浄作用（自らがきれいにする能力）が低下していますから、介護者による念入りなケアが必要です。歯垢・歯石を除去し、正しい

予防をしましょう。

（コープ歯科まるがめ



### ～診療所トピックス～

#### ご存知ですか！コープ歯科まるがめのホームページ

「香川医療生活協同組合」のホームページからコープ歯科まるがめのホームページがご覧頂けます。今回（2014年1月号）を含め過去の「歯つらつ便り」がご覧になれます。特に「歯の豆知識」は歯にまつわる耳寄りな記事が載せてありますのでパソコン、スマートフォンからお気軽にどうぞ！

香川医療生協ホームページ <http://www.kagawa.coop/>