

歯の健康だより  
スマイル

# Smile

No.  
64

体の入り口  
口からはじめる感染予防



【執筆・監修】(一社)仙台歯科医師会



そうだ！歯医者さんへ行こう！

お口の健康は、  
全身の免疫力アップ  
につながります。



むし歯や歯周病予防のための口腔ケアは、  
インフルエンザ・コロナなどウイルス感染症や  
誤嚥性肺炎の予防にもつながります。  
今だからこそ、お口の健康力をアップしましょう。



治療の中断は重症化を招きます。治療可能な歯も抜歯  
になってしまうかもしれません。定期的を受けている  
メンテナンスも、私たちはそれぞれの患者さんに  
合った期間を見定めて決めています。  
健康維持のためには必要不可欠です。

私たち歯科医師会会員は、感染予防対策を徹底し、安心して  
治療を受けていただけるよう日々努力を続けています。  
皆さんのかかりつけ歯科医院に行きませんか！私たちは待って  
います。

仙台歯科医師会

＜しくはこちら＞



Smile 第64号

令和2年12月発行

定価  
150円

発行 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会  
執筆・監修 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会  
平田政嗣 西原大輔 大山治  
大内康弘 小野貴之 小林司

企画・編集・印刷 株式会社ホクトコーポレーション  
仙台市青葉区上愛子字堀切1-13  
TEL.022-391-5661 FAX.022-391-5664

## スマイル64号 発刊に当たって

(一社)仙台歯科医師会地域保健委員会  
委員長 平田 政嗣

いったいこのような事態を誰が想像できたでしょうか。いまだ感染拡大に歯止めの効かない新型コロナウイルス感染症です。そんな新しい生活習慣が求められる日常にあって、国民みんなでマスク・手洗い・消毒・3密回避など、「かからない」「うつさない」を心がけて生活しなければなりません。

このような日常であるからこそ、全身の免疫力・健康力をアップしていく必要があります。歯と口の健康は確実にプラスに作用します。日々のセルフケアを何に気をつけて行えばいいのか、かかりつけ歯科医院といかにお付き合いしていけばいいのかなど、今この時にこそ知ってお得な情報があります。

そこで本冊子では歯と口の健康・歯と口からの感染予防と健康づくりについて、市民の皆様と考えてみたいと思いました。今回3名のスペシャリストの先生方にご解説頂きました。まず疫学の分野からは、東京歯科大学大学院医歯学総合研究科健康推進歯学分野教授・東北大学大学院歯学研究科歯学イノベーションリエゾンセンター地域展開部門教授の相田 潤先生、そして特に高齢者の口腔健康管理の観点から東北大学大学院歯学研究科加齢歯科学分野教授の服部 佳功先生、さらには感染対策の分野から、東北大学大学院歯学研究科分子・再生歯科補綴学分野教授・同大学副院長・感染予防対策治療部長の江草 宏先生にお願いしました。先生方にはこの場をお借りして感謝申し上げます。

それでは、体の入り口「口からはじめる感染予防」お読みいただき、日々の健康づくりと感染予防にお役立てください。



- 2 スマイル発刊に当たって
- 3 「細菌、ウイルス感染から体を守る」  
感染に対する「歯科」の役割
- 6 こんなときこそ、口腔健康管理！
- 9 withコロナ時代に  
安心して歯科医院を受診するために
- 12 新型コロナウイルス対策への  
お口からのアプローチ  
感染予防対策に活躍する「歯科衛生士」
- 14 歯と口の健康週間：市民のつどい  
びかびかの元気な歯でむし歯予防
- 15 仙台市民への歯科福祉医療サービス

# 「細菌、ウイルス感染から体を守る」 感染に対する「歯科」の役割

### お口のケアで、 感染症のリスクを減らす

お口はからだの入り口です。お口のケアは、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、感染症を減らすことが知られています。その代表的な例が肺炎です。肺炎は日本人の主な死亡原因のひとつであり、免疫力の弱った高齢者で多いため、高齢化がすすむ近年は肺炎で亡くなる方が増えていきます。この肺炎には、お口の中の細菌やウイルスなどの微生物が肺に入り込んで生じる肺炎である「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」が一定数存在します。そのため、お口の中の微生物を減らすことで、肺炎が減らせることが分かってきました。

### お口を清潔にすることで、 肺炎の予防に

具体的な研究からは、高齢者施設の入居者や、入院患者さんへのお口の清掃により、発熱や肺炎が減少することが報告されています。さらに施設入居者や入院患者さんに限らず、お口のケアは自宅で普通に暮らしている高齢者の肺炎を減らす可能性があります。このことは、口の中の微生物が増える原因の一つである「入れ歯」の手入れの状況と肺炎の経験を調べた研究から明らかになりました。入れ歯の表面には歯と同じように、「デンチャープラーク」と呼ばれる細菌が附着・増殖することが知られています。研究では日本の71,227人の入れ歯を利用する高齢者を対象に、「入れ歯の清掃を毎日

東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 健康推進歯学分野教授  
東北大学 大学院歯学研究科 歯学イノベーションリエゾンセンター 地域展開部門 教授

相田 潤

行っている人」と「毎日行っていない人」で、過去1年間に肺炎に罹っていた可能性を比較しました。

その結果、65歳以上の全対象者では過去1年間に肺炎に罹った人の割合は、毎日入れ歯を清掃している人では2・3%でしたが、毎日ではない人では3・0%でした。また、75歳以上の人のだけに限ると過去1年間に肺炎に罹った人の割合は、毎日入れ歯を清掃している人で2・9%、そうでない人では4・3%でした。肺炎球菌ワクチンの接種などの他の要因も考慮した統計解析を行った結果、毎日入れ歯の清掃をしていない人では過去1年間に肺炎に罹ったリスク(危険度)が1・30倍、75歳以上の対象者に限ると1・58倍高いということが明らかになりました。





ます。このため、家庭や歯科医院でのお口のケアにより、これらの全身疾患のリスクを少しでも下げることが、新型コロナウイルス感染症に罹患した時の重症化のリスクを減らす可能性があります。

また、タバコを吸っていることも、新型コロナウイルス感染症への罹患や重症化を増やすことが指摘されています。アメリカの報告では電子タバコという新型タバコでもこうした危険があることが報告されています。タバコは歯周病を発生させたり悪化させます（もちろん、タバコは肺炎や肺がんのリスクにもなります）。そのため禁煙することは、歯周病や肺の病気のリスクも減らし、新型コロナウイルス感染症の危険性を下げましょう。

**家庭や歯科医院でのお口のケアの重要性**

こうしたことを総合すると、毎日の歯みがきや歯科医院での治療により、私たちの感染症のリスクを減らせる可能性があります。歯磨剤（ハミガキ、歯みがき粉）や液体ハミガキ（うがい液）には殺菌作用を持つ薬効成分が含まれていますから、歯みがきの際にこれらを利用することもおすすめです。電動歯ブラシも歯の微生物を比較的短い時間で効率的に除去しますので、歯ブラシでの歯みがきが苦手な人や、歯みがきの時間が十分にとれない人にはメリットが大きいでしょう。歯と歯の間の微生物を取り除くために、細い毛先の歯ブラシを使ったり、デンタルフロスを利用するのもいいでしょう。

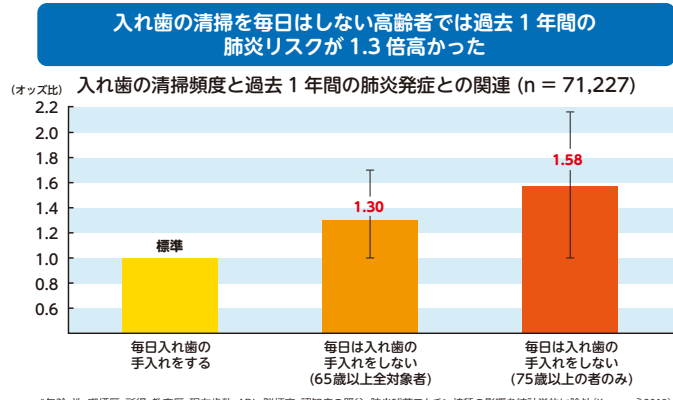
そして、これらの歯みがきでは取り除けない「歯石」のクリーニングを歯科医院で行うことで、お口の中の微生物をさらに減らすことができます。歯科医院での歯周病の治療は、さらに



全身の炎症も減らすでしょう。また歯周病治療の際には、喫煙者の方には禁煙がすすめられるかと思いますが、禁煙することも新型コロナウイルス感染症の感染や重症化を減らすと考えられます。

このように様々な観点から、お口の健康を守ることは、感染症から私たちを守ることに繋がっていると考えられます。家庭でのセルフケアを実施し、歯科医院でのプロフェッショナルケアを受けることが、新型コロナウイルス感染症の時代にも求められています。

た（図）。施設や病院に入っていない健康な高齢者においても、口の中の微生物が原因で肺炎になり、毎日のケアでそのリスクを減らせるという可能性があるのです。



**お口の中の微生物や歯周病は、新型コロナウイルス感染症とも関連する可能性**

こうした研究があり、肺炎だけでなく、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症も、お口のケアでそのリスクを減らせるのではないかとことが言われています。新型コロナウイルス感染症の検査に口の中の「唾液（つば）」を使うことがありますが、これは口の中にウイルスが存在するからに他なりません。そこで抗菌・抗ウイルス作用をもった洗口液でうがいをすることで、口の中に存在する病原ウイルスの数を減らせることが指摘されています。ウイルスが減少することは、ウイルスが定着する前では自分自身が感染するリスクを減らし、感染後には他の人にうつしてしまうリスクを減らす可能性があります。

さらに、別の角度からもお口のケアの重要性が指摘されています。新型コロナウイルス感染症では、ウイルスに抵抗する私たちの体の「免疫が暴

走」することが、重症化につながります。歯周病は、口の中の細菌が原因で炎症が生じますが、これは細菌に対して免疫が働いているということを感じます。口の中の細菌は、内臓や血管に入り込んで炎症を発生させることもあります。そこで歯周病や口の細菌が原因で炎症がもともと存在する人が、新型コロナウイルス感染症に感染すると、免疫の暴走のリスクが上がって、重症化してしまうのではないかとことが指摘されているのです。

このほかに、全身の疾患が存在する人で、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいことが指摘されています。重症化リスクの高い全身の疾患として、高血圧や糖尿病、心疾患や呼吸器疾患がよく挙げられています。このうち糖尿病や心疾患は、歯周病患者で発生しやすくなるという可能性が報告されています。糖尿病の治療成績は、歯周病患者で悪いことも報告されています。呼吸器疾患の中には肺炎が存在しますが、すでに述べたように口の中の微生物は肺炎のリスクとなり

## 口腔衛生管理は、むし歯や歯周病予防の基本

口腔衛生管理という言葉をご存じでしょうか。あまり聞きなれない固い言葉ですが、中身は簡単！歯ブラシや歯間ブラシなどでの歯みがきや、歯科医院での定期的な歯石除去（スケリーング）で、口の中を清潔に保つことです。

口には膨大な数の細菌が棲んでいますが、なかには自身のまわりに粘着性の高い多糖類を分泌するものがいて、そうした細菌が歯の表面に粘着性の歯垢（プラーク）を作ると、それを足場にさまざまな細菌が歯の表面に棲み付きます。菌が糖を分解して酸を作れば、歯が溶かされてむし歯（う蝕）になり、歯を支える歯周組織に炎症を起こせば歯周病です。歯や口の健康を保つためには、日々の歯みがきで歯垢を落として、残った歯垢が石のように固まった（石灰化した）歯石があれば、歯

科医院の特別な器具で取り除くことが必要です。つまり、毎日の歯みがきや定期的な歯科受診の習慣を身に着けていただくことが大切なのです。

## 頼りになる自浄作用でも口の機能が衰えると

歯の表面だけでなく、上あごや舌、頬などの粘膜も清潔を保たなければなりません。とはいえ硬いものから柔らかいものまで普段通りのお食事を召し上がっておいでの方でしたら、丁寧な歯みがきだけで十分です。口のなかには唾液によって常に洗われていますし、食事をすると食べものが粘膜を擦り、表面の古くなった細胞を剥ぎ落としてくれるからです。口を清潔に保つこのような働きを、自浄作用と呼んでいます。

硬いものが食べられないせいでお粥や軟らかく煮た野菜などが中心の食

事をなさったり、胃瘻栄養といって栄養剤を胃や小腸に直接送り込むことで食事に代えておいでだったり、クスリなど何らかの原因で唾液の量が減っていたりする方では、自浄作用が十分に働いてくれません。筋肉が衰え、筋力が発揮できなくなったサルコペニアと呼ばれる状態の方は、口や舌の動きが緩慢になり、自浄作用が低下します。このような方は歯みがきだけでは不十分で、上あごや舌などの粘膜を舌ブラシなどの補助器具で清掃しなければなりません。

## じつは口腔機能管理も大切！

ものを噛む力、飲み込む力が衰えたという自覚のある方は、自浄作用も低下しているかもしれません。口や舌を動かす機能や、唾液を出す機能を維持・向上させるトレーニングをお勧めします。スルメなどしっかりと噛んで入った食品などを喉、口へと押し戻す働きで、食事中や食後すぐに起きれば誤嚥があつた証拠です。

健康であれば誤嚥をしても心配ありませんが、体力が落ちた方が炎症を起こしやすいものを誤嚥すると、誤嚥性肺炎の危険が高まります。口腔衛生管理が不十分な方の、病原性のある細菌を多量に含む唾液は、炎症を起こしやすいものの一つです。誤嚥性肺炎はときに死に至る病で、仙台市の人からすると年間350〜60人が命を落とす計算です。高齢で体力が低下した方は、口の細菌数を減らす口腔衛生管理と、飲み込みの機能を維持する口腔機能管理で、誤嚥性肺炎の予防に努めて頂きたいと思えます。

## 口腔健康管理は、感染症予防にも有効

毎年冬季に蔓延するインフルエンザのウイルスは、口や鼻から吸い込まれ、喉の粘膜の表面と結合することで細胞内に取り込まれ、細胞内で増殖したのち放出され、その人の感染を重症化

食べる食品を召し上がるのは良いトレーニングです。そんな硬い食べものは入れ歯が痛くて噛めないや仰る方は、少し包丁を入れて、小さくして頂けると良いです。また、たとえ長年使い慣れた入れ歯でも、不具合があればかかりつけの歯科医院にご相談ください。わずかな調整で悩みが解消されることも多いのです。

唾液は噛むことでも、味を感じることで、分泌が促されます。とくにうま味の効果は強く、また長く持続すると報告されています。塩分を抑えめに引いたうま味の強い昆布だしを水筒に詰め、お茶代わりに少しずつお飲みいただくと、唾液を出す良いトレーニングになります。それでも唾液量が回復しないのであれば、粘膜の乾燥を防ぐ口腔保湿剤をお使い頂くべきでしょう。

このようなトレーニングで口の機能維持をはかることを口腔機能管理といい、先にお話しした口腔衛生管理と併せて、口腔健康管理と呼んでいます。広く使われるようになった口腔ケアという言葉は、使い手によって意味

内容が一定せず、曖昧なため、代わりに口腔健康管理という言葉が使われるようになりました。この機会に覚えていただくと幸いです。

## 誤嚥性肺炎の予防は、口腔健康管理から

口腔健康管理は、むし歯や歯周病を防ぎ、生涯ご自身の歯で、あたりまえの食事をおいしく召し上がっていただくことが目的です。しかしその効果はじつはもっと広いことがわかっています。

誤嚥性肺炎という言葉をお聞きになったことがあるでしょう。誤嚥とは、飲み込み（嚥下）がうまくゆかず、本来ならば口の中の食べ物などを喉、食道、胃へと送り込むべきところを、誤って喉、気管、肺へと送り込んでしまうことで、中高年になると、かなりの頻度で日常的に起きています。牛井やカレールイスなど液体と固体が混じり合った食品はとくに誤嚥を起しやすく、食べている途中でむせたり、食後に咳をすると米粒が口の中に戻ってきたりします。むせや咳は気道に

性があります。

新型コロナウイルス感染症といえ  
ば、インフルエンザのうがい議論を呼び  
ました。インフルエンザはコロナウイルスを  
不活化するのに有効といわれます。日  
常的なうがいに用いることは是非は  
別にして、感染すると重症化する危険  
の高い高齢の方とお会いになる前な  
どのうがいにお使いいただくのは良い  
のではと思います。歯科医院でも、治  
療前にインフルエンザのうがいをしてい  
たことで、院内感染の予防に努めてい  
るところです。ただし、甲状腺機能低  
下症の方や妊娠中の方はお控えたい  
だくべきですので、そのような機会が  
あればお申し出ください。



## 一口の健康は健康長寿の源

口の健康は、じつはさまざまな健康  
問題と関連していて、たとえばわれわ  
れが仙台で行った調査では、歯の本数  
が少ない人、噛む力が小さい人ほど、  
要介護になりやすいことが分かっ  
ています。口の不健康は心筋梗塞や脳梗塞  
など、動脈硬化に関連して生じる病  
気などの危険を高めるほか、栄養など  
の影響を仲立ちにして生活機能を低  
下させたり、生活の質(QOL)を低  
下させたりします。

新型コロナウイルス感染症でわれ  
われの生活は一変してしまいました  
が、口の健康を保つ必要も、そのため  
に必要な健康習慣も、何も変わり  
ありません。一般的な口腔健康管理に  
は、副作用が心配なクスリも、高額な治  
療も必要ありません。日々の歯みがき  
と定期的な歯科受診の習慣を、こんな  
ときこそ大切にしてくださいと思  
います。

# Withコロナ時代に 安心して歯科医院を受診するために

新型コロナウイルスの感染が気にな  
る中、なるべくなら家で過ごす生活が  
定着してきました。ただし、感染に対  
する過度な警戒心は「必要な外出」ま  
で制限させてしまいます。お口の健康  
を維持するためには、まずは歯科医療  
における感染リスクについて正しい情  
報を知ることが大事です。

## 「歯科受診で感染」という誤解

令和2年4月に新型コロナウイルス  
感染症に対する緊急事態が宣言さ  
れた当時、マスコミから『歯科医療は  
「感染リスクが高い」との報道がありま  
した。しかしながら、その根拠は仮定  
に仮定を重ねたもので、歯科医院にお  
ける実際の感染事例からリスクを算  
出したわけではありません。

知っておくべき事実は、今日現在(令

東北大学大学院歯学研究科 教授  
東北大学病院 副病院長/感染予防対策治療部長(インフエクシオンコントロールドクター)

江草 宏

和2年9月23日)、国内で歯科治療を通  
じての本感染症やクラスタの発生  
事例はないことです。また、この8月  
に日本口腔衛生学会は、「我が国にお  
ける現状の歯科医療での新型コロナウ  
イルスへの感染リスクは特に高いとは  
考えられない」とのアンケート調査結  
果を報告しています。感染事例が無い  
ことやアンケート調査をもって、科学  
的に絶対に安全であることが証明さ  
れた訳ではありませんが、歯科受診の  
感染リスクが決して高くないことを  
常識的に判断する材料の一つにはな  
ります。

## 『標準予防策』で守られる 歯科医療の安全

このように歯科医療現場でこの感  
染症の発生が抑えられているのには、

それなりの理由が考えられます。歯科  
では従来『標準予防策』といって、すべ  
ての患者さんに対して一律の感染予防  
策を講じてきました。ちよつと失礼に  
聞こえるかもしれませんが、たとえ元  
気そうに見える患者さんや医療従事  
者であっても、気が付かないうちに何  
かしらの感染症にかかっている可能性  
が無いとは言えません(風邪や口  
唇ヘルペス、むし歯や歯周病も感染症  
です)。それならばすべての患者さん  
に対して、一律で標準的な感染予防策を  
実施しましょう、という考え方で歯科  
医療の安全は守られているのです。

この標準予防策の具体的な例とし  
て、歯科医師や歯科衛生士は治療で必  
ず手袋とマスクを装着しています。患  
者さん毎に手指衛生を徹底すること  
は当たり前で、治療に用いる器具は毎  
回滅菌して用います。患者さんが手  
を触れる部分はアルコール等で消毒



感染が「蔓延」しているかどうかの判断には、政府の分科会が示す『感染状況の4つのステージと6指標』が参考になります。厚生労働省は、新型コロナウイルス感染に対する医療提供体制等の6つの指標について1から4までのステージを設け、各都道府県の感染状況の目安としてホームページ等から発信しています。

### 『4つのステージと6指標』を「存じ」ですか？

ので、お住いの地域で感染が拡大して「蔓延」した場合には注意が必要です。感染が蔓延している時期には、屋外に出れば病院に限らず、人が集まる場所では潜在的な感染者と接触する確率が高くなるからです。このような時期には、受診について前もってかかりつけ歯科医と電話で相談すると良いでしょう。

宮城県における各指標のステージは県のホームページにも掲載されており、感染が拡大するとステージ3や4の指標が多くなります。例えば、6つの指標についてステージ3や4がなければ、宮城県の感染状況は落ち着いて

### 「不要」はありません 歯科治療に

いますので、感染予防に気を付けながらの歯科医院への受診は問題ありません。ステージ3の指標がいくつかあれば、感染者が増している時期です。この高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は注意が必要です。かかりつけ歯科医の指示の下、急がなくてよい定期検診等はステージが下がるまで待つ場合も出てきます。指標のほとんどがステージ4を占めれば、爆発的な感染拡大の時期ですので、受診については、かかりつけ歯科医と相談しながら決めると良いでしょう。

感染状況のステージが3や4の時期には「不要不急の外出を控える」よう求められます。ただし、歯科治療には、定期検診のように「不急」なものもあっても、「不要」なものはありません。必要な歯科治療やお口の管理を怠ると、病気の重症化や健康被害が生じることが懸念されます。感染が不安で歯科医院への受診を先延ばしにしている患者さんは、お早めにかかりつけ歯科医にご相談ください。



みんなで安心マーク

日本歯科医師会では、患者さんが安心して受診できるよう感染防止対策を徹底している歯科医療機関に対して、『みんなで安心マーク』を発行しています。このマークの掲示は、日本歯科医師会が励行する感染防止対策にきちんと取り組んでいると回答した歯科医院であることを示しています。みんなが安心して受診できるように、日本歯科医師会のホームページに掲載されます。感染リスクが気になり歯科受診を迷っている方は、どうぞご参考にしてください。

### 安心して受診していただくために

世界を見渡せば日本よりずっと感染者数も多く、一方で感染防止に必須となるマスクや手袋等の個人防護具が不足している国もあります。残念ながらこのような国々では、歯科医療における感染リスクは高くなりますので、受診を見送ることも必要でしょう。一方、日本の歯科医療機関では、これら個人防護具の供給は安定しつつあり、標準予防策の実施が可能です。したがって、現状では歯科医院での感染リスクを過度に心配する必要はありません。ただし、withコロナの時代です

### 地域の感染発生状況も参考に



感染防止策が奏功しているからこそかもしれません。

しますし、治療によっては水しびき等を防ぐための吸引装置を用います。このように、歯科は普段から感染に対して敏感な業種であり、患者さん、そして自らを守るために、コロナ以前から標準的な感染予防策を徹底してきたのです。したがって、普段からしっかりと感染対策をしている歯科医院という場所は、そもそも新型コロナウイルスに感染するリスクが高くない環境にあるといえるのではないのでしょうか。



### withコロナで対策はさらに強化

この感染症に対するワクチンや特效薬が国民に行きわたるまでには、まだ時間がかかりそうです。しばらくは第2波、第3波と、感染拡大と抑制の

また、この新たな感染症の出現により、歯科では感染予防策をさらに強化・徹底するようになりました。術者はマスクに加えてゴーグルやフェイスシールドを着用し、換気や飛沫感染に対する予防策を強化しています。職員は感染防止対策の研修を受け、毎日の検温等、適切に健康を管理しています。受付では遮蔽物が設置され、待合室では密にならないよう予約調整等の措置が講じられています。患者さんに対してもマスクの着用や手指消毒を求めますし、発熱や体調が優れない場合には基本的に受診を控えるよう指示します。

ただし、withコロナの時代です



## 口腔ケアの考え方

プラークを減らす方法は「口腔ケア」です。「歯磨き」を中心とした自分で行う「セルフケア」と、歯科医院等で歯科医師や歯科衛生士が専門的に行う「プロフェッショナルケア」があります。

### [ セルフケア ]

歯磨きを行う際は、プラークが付着しやすく、また停滞しやすい歯と歯肉の境目周辺を意識して磨きましょう。歯磨剤や洗口剤にクロロヘキシジン、塩化ベンゼトニウム、塩化セチルピリジニウムなどが配合されていると、口腔内の細菌を殺菌する効用が期待できます。歯科医院ではそれらの歯磨剤と洗口剤を併用して使用することをお勧めしています。

### [ プロフェッショナルケア ]

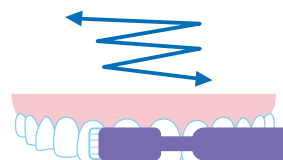
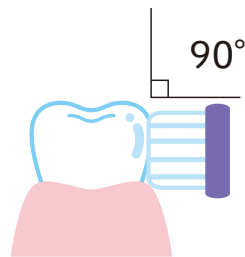
口腔内は歯・歯肉・舌・頬粘膜などとても複雑な形態をしているため、セルフケアだけでは十分な効果を得ることは困難です。歯科医院では特別な器械を使って徹底的にプラークを除去するケアが受けられます。セルフケアと定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアを行うことで効果はさらに高まります。

私たち一人ひとりが、自覚をもって感染拡大を防ぐ方法の一つとして、口腔ケアを取り入れてみませんか。

ここで、ひとつセルフケアで欠かせない歯磨き方法を示します。実践してみてください。

## 基本的なブラッシングの方法

歯ブラシは鉛筆を持つようにして持ち、力の調整をしながら磨きましょう。歯ブラシの毛先を歯と歯肉にあたるように直角に当てて、小刻みに動かしてください。動かす幅は歯2本分くらいが目安です。大きく歯ブラシを動かして磨いたり、力が入りすぎるとプラークが落とせないと同時に歯肉を傷つける原因になります。1本ずつ丁寧に磨きましょう。



## \\ 奮闘! 歯科衛生士 //

# 私たち歯科衛生士は 口の健康を守るスペシャリスト!

現在全国各地で新型コロナウイルスの感染拡大が広がっています。

私たち歯科衛生士は日頃より歯科医師とともに、体の入り口である「口」から進入しようとする細菌やウイルスから体を守るべく、歯や歯周病の予防処置や皆さんへの保健指導を行い、日々奮闘しています。

その対応にあたっては、診療室内で従来から徹底している感染予防対策をさらに強化し安全な環境を構築、その上で口腔のエキスパートである私たち歯科衛生士が患者さんのお口の健康状態を高めることで、細菌やウイルスから体を守るべく取り組んでいます。

お口の健康を守る  
スペシャリスト

## 歯科衛生士になろう!

私たち宮城高等歯科衛生士学院では、将来の歯科衛生士を教育、育成しています。他の学校と同様に、従来通りの授業や実習が困難な中でそれぞれが工夫を凝らし、(オンライン授業、フェイスシールド等を使用し、また密にならないよう配慮した相互実習など)これまで同様の知識・経験・技術を習得すべく勉強に励んでいます。また、これから歯科衛生士を目指そうと考えている方を対象に、人数を限定してのオープンセミナーやオンラインでの学校概要・入学試験・国家試験・就職等についての説明も行ってまいりますのでご興味ある方は是非お問い合わせください。

複雑な口腔のケア(プロフェッショナルケア)を行うには特別な技術と知識が必要です。「歯科衛生士」は、口腔の健康を守るための専門職種です。3年間の専門課程を修得し、国家試験に合格すると得られる医療国家資格です。歯科衛生士に興味がある方は宮城高等歯科衛生士学院にお問い合わせください。

一般社団法人 宮城県歯科医師会 宮城高等歯科衛生士学院

〒980-0803 仙台市青葉区国分町1-5-1 宮城県歯科医師会館3F

TEL.022-222-5079 FAX.022-222-5013 URL <https://www.miyashi.or.jp/eisei>

E-mail [miyaei@miyashi.or.jp](mailto:miyaei@miyashi.or.jp)





# 仙台市民への歯科福祉医療サービス

## 在宅訪問 歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】  
 受付時間 [月～金]午前9時～午後12時  
 [月～金]午後1時～午後5時  
 [土] 午前9時～午後12時

## 障害者 歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】  
 受付時間 [月～金]午前9時～午前11時30分  
 [月～金]午後1時～午後4時15分  
 [土] 午前9時～午前11時30分

## 休日救急 歯科診療

診療日 日曜日、祝日、年末年始、盆休み  
 受付時間 午前10時～12時、午後1時～4時  
 (最終受付は30分前です)

## 夜間救急 歯科診療

診療日 土曜日、日曜日、祝日  
 受付時間 午後7時～午後11時  
 (最終受付は30分前です)  
 ※平日の夜間は診察しておりません。

## 在宅地域 歯科連携室

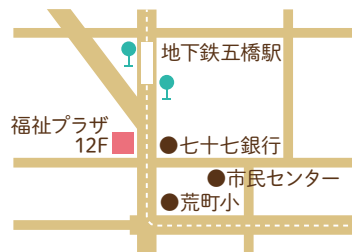
病気や障害のある方が住み慣れた地域で安心して療養生活のために必要な医療・介護連携のご相談をお受けします。近隣の連携できる歯科医院を知りたいなど、お気軽にご相談ください。

受付時間 [月～金]9時～12時、13時～17時  
 [土] 9時～12時

### お問い合わせ先

(一社)仙台歯科医師会 仙台歯科福祉プラザ  
 在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所  
**TEL.022-261-7345**  
 仙台市青葉区五橋2丁目12-2  
 仙台市福祉プラザ12F

仙台歯科医師会ホームページ  
<https://www.s-da.or.jp>

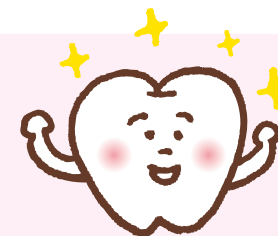


仙台歯科医師会

検索

## 歯と口の健康週間

# 市民のつどい



## ぴかぴかの元気な歯でむし歯予防

6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にちなみ、仙台市役所本庁舎1階ロビーでは「むし歯予防」をテーマにした5才児むし歯予防絵画作品入賞作品56点を展示いたしました。歯みがきで輝く子どもたちの笑顔、「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯、など様々な作品がありました♪一生懸命描いた作品から、歯と口の健康作りに対する子どもたちの真摯な想いが伝わりますね☆

■会場 市役所本庁舎1階ロビー



令和元年度 優秀作品 うみの だいき



令和2年度 優秀作品 かめやま ゆいか