

コロナ禍の今こそ 口腔ケアが大切

茨城県保険医協会理事 高木 伸子

この時期、本来であれば、東京オリンピック、パラリンピックで盛り上がっていたはずの日本ですが、会員の皆さまはどのようにお過ごしでしょうか。私は新型コロナウイルスの影響で3月以降の予定がすっかりなくなってしまいました。新点数説明会を始め、各種研究会、学会、個人的には楽しみにしていた旅行、コンサート、会食すべてがキャンセルされました。ショッピングに関してもすっかり購買意欲が低下してしまいました。

さて、診療はというと、緊急事態宣言解除後も警戒を緩めることなく、窓を開け十分な換気、患者さんとスタッフの検温の徹底、3密を避けるよう調整しながら、日々ピリピリ緊張感を持って行っています。当院では4月の外来受診者数は2割減。「歯科診療所は感染リスクが高い」とネットで流れてから、受診を控える患者さんもかなりいましたが、7月に入ってはほぼ元に戻った感があります。しかし、一部の高齢者施設、障害者福祉施設では、外部の医

療者の出入りや受診を控えているところもあり、歯科医師、歯科衛生士が専門的口腔ケアに関わることができないところがあります。震災の時、口腔衛生の滞りから、高齢者が誤嚥性肺炎で多く犠牲となりました。歯周病菌がウイルスの活性化を促進することが研究でわかっています。コロナ禍の今こそ、お口の中を清潔に保つことが重要であることを注意喚起したいと思います。

一方、子どもたちの口腔衛生にも新型コロナウイルスの影響があります。休校中、だだら食いが増え、生活リズムが乱れた影響で厚い歯垢が付着した子が多いように感じます。再開した学校では手洗いが奨励されています。そのあおりで手洗い場のスペースの問題と飛沫の心配から給食後の歯磨きをなくした学校があります。とりわけ小学生の永久歯萌出期は永久歯のう蝕感受性が高まっている時期であり、教育の一環である食後の歯磨きを怠ることで、今後虫歯や歯周病の罹患が増加することが懸念される所です。そこで今回、萩原敏之理事（石岡市歯科医師会防災プロジェクトチーム）から「新型コロナウイルスとの共存時代における学校での歯磨き法」の素晴らしい提案がありました。「今は非常時です。各種災害でも水が足りない場面が多々あります。この際にぜひ唾液磨き法を習得しておくといことを伝えましょう」というものです。私は大賛成です。歯ブラシ1本あれば、洗面所ではなくても、水がなくても歯を磨くことはできます。今こそ「唾液磨き法」を子どもたちに教える絶好の機会です。 ※「唾液磨き法」は15面に掲載

新型コロナウイルスとの共存時代における 学校での歯磨き法を啓発しよう!

一般社団法人茨城県保険医協会

学校生活が再開し、現在学校では手洗いが奨励されています。そのあおりを受けて手洗い場での歯磨きがなかなかできない、との報告があります。歯磨きも手洗いと同じに重要なはずです。現場の養護教員、教員、児童生徒、父母に対しての啓発活動が必要です。学校歯科医の先生方、ぜひ非常時だからこそできる防災歯磨き法の啓発活動を行ってはいかがでしょうか？

1. まず、歯磨きが必要な理由を知ってもらい動機づけとします。ウイルスは歯周病菌により口腔咽頭粘膜に付着しやすくなるという論文がいくつかありますので、ウイルス性肺炎でも口腔清掃は大切だということを知ってもらいます。また、新型コロナウイルス感染症の重症化の際におこる血栓に歯周病菌も関係するという研究もみられますので、重症化予防にも大切であることも知ってもらいましょう。100年前のスペイン風邪において、口腔疾患を有していた患者が、疾患のない患者より2~4倍死亡率が高かったという報告記録があることも説得力ある事実かと思えます。
2. 今は非常時です。各種災害でも水が足りない場面が多々あります。この際にぜひ歯磨き粉なしで磨く唾液歯磨き法を習得しておくとういことを伝えます。
3. フッ素入り歯磨き粉を最後に使い、うがいをしないか、1、2回のうがいで済ますスウェーデン式歯磨き法を覚えてもらいます。手洗い場にいる必要はなく、フッ素の効果が残り、一石二鳥であることをアピールします。

