

歯の健康から始める、カラダと心にいい暮らし

無料

わかる!  
はじめての

TAKE FREE  
¥0

今こそ身につけたい  
正しい口腔ケア

健康のカギは、からだの“入り口”にあり!



今すぐ通える! 関東 東海 関西

あなたの街の歯医者さん

教えて! 歯科衛生士さん「口腔ケアのアドバイス」

気になる検査や処置をご紹介「メンテナンス体験レポート」

むし歯予防の強い味方「正しく知ろう! キシリトール」

オススメ口腔ケアグッズ紹介

2020

はいだしおう、のん  
cover&interview

## TOPIC.2

# 口腔ケアがインフルエンザ対策に

冬時期の健康の大敵といえば、インフルエンザ。インフルエンザウイルスが鼻や口から体内に入り、感染する病気です。近年、口腔内の衛生状況がウイルス感染の一部に関係していることがわかつてきています。

口腔内の細菌は常に500種以上いるとされ、そのなかにはインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素（プロテアーゼやノイラミニダーゼ）を出すものもいます。普段は、唾液の洗浄や抗菌作用、歯磨きなどによって細菌数は抑えられていますが、不潔な状態が続くとそうした人間にとつて悪い働きをする菌が活性の状態になり、インフルエン

ザウイルスが侵入。特に歯周病が進行しているほど歯肉など歯周組織のダメージが大きいため、より感染しやすくなります。

また、奈良県歯科医師会による調査では、介護施設で歯科衛生士が高齢者に対し歯磨き指導や舌磨きなどの口腔ケアを実施したところ、通常の歯磨きをしていた施設に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。予防接種や手洗い、うがいなどに加えて、

口腔を毎日の適切なセルフケア、そしてプロケアをによって清潔に保つことが、積極的なインフルエンザ対策になると見えるでしょう。



## TOPIC.3

# かかりつけ歯科医（通称・か強診）にご注目



複数の歯科医師を配置  
又は歯科医師及び歯科衛生士を各1名以上配置



過去1年間に歯周病定期治療(I)  
又は歯周病定期治療(II)を  
あわせて30回以上算定していること



患者にとって安心で安全な  
歯科医療環境の提供を行うにつき次の  
十分な装置・器具等を有していること  
AED、パルスオキシメーター、酸素供給装置  
血圧計、救急蘇生セット、歯科用吸引器

他にもさまざまな  
基準を満たす必要があります

日本の公的医療保険の概念は、「医療とは治療であり、悪いところを治すために適用され、悪くならないための取り組みには適用されない」というもの。つまり、一般的の健康診断や人間ドックなどと同様、予防歯科に関しては、保険の適用外というのが原則となります。しかし、2016年の診療報酬改定で制定された「かかりつけ歯科機能強化型歯科診療所（通称・「か強診／かきようしん」）の届出をした歯医者さんで受診すると、基準を満たし

ていれば虫歯や歯周病などの重症化予防に保険が適用されやすくなりました。あくまで「重症化予防」が必要だと認められる患者さんに対してではあります。が、保険診療の中で予防処置が受けられるならば、歯医者さんはついもグッと身近になることでしょう。現在、「か強診」の届出をしている歯医者さんはまだ全体の15%ほどですが、これから増えていく見込みです。かかりつけ医院を探している方は、一つの基準にしてもよいでしょう。

参考：  
日本歯科医師会 8020運動 <https://www.jda.or.jp/enlightenment/8020/index.html>  
一般財団法人 日本口腔保健協会 インフルエンザと歯周病菌の関係 <https://fjohp.or.jp/pickup/?p=2676>  
厚生労働省 中央社会保険医療協議会 総会（第422回）資料 <https://www.mhlw.go.jp/content/12404000/000547023.pdf>  
学校保健統計調査（文部科学省）／歯科疾患実態調査（厚生労働省）



岐阜県立衛生専門学校卒  
大島由莉さん

## 歯茎が下がってしまった場合には

歯茎の位置が下がってしまう原因には、ブラッシングの圧が強すぎることや、歯周病の進行が挙げられます。残念ながら元に戻すことは難しいのですが、原因をしっかり解明して習慣などを改善することで、それ以上歯茎が下がらないようにすることはできます。

医療法人 俊明会 いわい歯科医院 ▶ p.68

## 手磨き派? 電動歯ブラシ派?

手磨きは力加減が調整でき、細かいところに届きやすいため、歯茎に炎症がある人や歯並びが入り組んでいる箇所にオススメ。電動歯ブラシは短時間で素早く汚れを落とせるので、時間がない時に便利です。お口の状態や状況に合わせて使い分けてみてくださいね。

かいり歯科クリニック ▶ p.47



今井美寿穂さん  
東京歯科大学歯科衛生士専門学校卒  
(現:東京歯科大学短期大学)



鶴見大学短期大学部卒  
平島優香さん

## 定期検診の間隔は人によって違います

定期検診はどのくらいの間隔で行けば良いの?と、疑問に思っている方も多いかもしれません。検診の間隔は、その人のお口の状態や、虫歯・歯周病のリスクなどによって変わります。歯科医院では、「次は○ヶ月後に来てください」と案内してくれますよ。

医療法人 佐恵会 あざみの総合歯科医院 ▶ p.38



照井志乃さん  
日本医歯薬専門学校卒

## その日の汚れは その日のうちに!

仕事や家事、育児などで忙しく、歯磨きの時間があまり取れないという方もいると思います。その場合でも、一日のうちのどこかで、丁寧にお口のケアをするタイミングをつくりましょう。基本は、「その日の汚れはその日のうちに」。毎日の歯磨きが一番の予防です。

医療法人社団 庸明会 つきおか歯科医院 ▶ p.33



内海真李奈さん  
新東京歯科衛生士専門学校卒

## 歯医者さんで 歯磨きを練習しよう

歯ブラシやフロスを正しく使うのは、なかなか難しいもの。患者様がケアグッズを上手に使えるようにアドバイスをすることも、歯科医院の大きな役割です。普段の歯磨きで自信がない部分があれば、遠慮なく教えてください。一緒に練習しましょう!

医療法人社団 駒込の歯医者さん  
駒込デンタルオフィス ▶ p.31



## 着色汚れの除去は プロに任せて

歯の着色汚れを自分で落とそうと、粗い研磨剤が入った歯磨き粉でゴシゴシ磨くのは要注意。歯の表面が傷つき、さらに着色しやすくなってしまうことがあります。歯医者さんはなるべく歯を傷つけずに着色を落とすことができるので、ぜひご相談を。

医療法人社団 池田会 ▶ p.27



大友静香さん  
北原学院歯科衛生専門学校卒

## お口のケアは 「夜」が大事

お口の中の細菌は、寝ている間に増殖します。そのため、寝る前にしっかりケアをして、細菌や汚れを減らしておくことが大切。夜に糖分を摂取してそのまま寝てしまったりしていると、日中にいくらケアをしても、虫歯や歯周病のリスクはなかなか抑えられません。

医療法人社団 慶山会 熊切歯科医院 ▶ p.53

東京都豊島区

医療法人社団 駒込の歯医者さん

# 駒込デンタルオフィス

\ 動画もチェック /



歯医者さんTV

通いやすさキーワード

個室

当日受付

土日診療

キッズスペース

バリアフリー

駅徒歩1分

「滅菌、清潔、安全」をモットーに、お口も心もトータルにケア

**ニーズに合わせて幅広いメニューをご提案**

問診後、レントゲン検査や歯周病検査を実施。状態やご希望に応じてクリーニングしていくきます。さらに、リンパや歯肉のマッサージを行って、「さとう式リンパケア」もご用意。筋肉の緊張を緩めることでストレスが緩和され、肩こり改善や美容効果が見込めるのに加え、唾液分泌促進による虫歯や歯周病予防も期待できます。また、ブラッシング指導にも注力しており、やり方が定着するよう、患者様にも一緒に手を動かしていました。だくようにしています。

お口の健康は、全身の健康、そして人生の質につながる

口は体の入り口。口腔内を健康に保つことは、体全体の健康につながります。そして体の健康は、QOL（人生の質）につながるもの。だからこそ、ご自身の歯と歯茎を大切にしていただきたいのです。当院では、患者様一人ひとりのお口の状態や生活習慣に合わせて予防プランをご提案。アニメーションや画像を使って、わかりやすくご説明するのに加え、もちろん質問にも丁寧にお答えします。お口の中が気になることがあれば、お気軽にご相談ください。



## 注目のポイント

- ☑ 駒込駅1分&土日も診療&バリアフリー設計  
お子さんから大人まで、通いやすいよう配慮
- ☑ 清潔・安全にこだわった個室を用意  
個室ごとに口腔外バキュームを設置し、空気もきれいに
- ☑ 訪問診療にも注力！訪問無料健診も実施  
ご家族の不安やご相談にもお応えします

## 代表者プロフィール



「診療に使う器具は患者様ごとに滅菌して使用しています」

院長 山本 将弘

1980年 神奈川県生まれ  
2004年 東京医科歯科大学歯学部卒業  
同大学院摂食機能保存学分野入局  
2008年 千葉北総病院 勤務  
2010年 池田歯科医院（東京都港区）勤務  
2011年 駒込デンタルオフィス開業



東京都豊島区駒込2-3-3 駒込北口ビル1F・2F  
JR山手線「駒込駅」から徒歩1分  
一般、小児、矯正、口腔外科、審美、予防、インプラント、ホワイトニング、歯周病治療、訪問、義歯、さとう式リンパケア  
6台のバーキングをご利用ください※ご利用料金は医院負担  
24名（うち歯科医師8名、歯科衛生士10名）  
<https://www.komagome-dental.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	休診日	祝
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●	●	●		
14:00 ~ 19:00	●	●	●	●	●	▲	▲		

▲は17:00まで

\*お問い合わせの際は「予防歯科を見た」とお伝えいただくとスムーズです

©PMTC60分8,000円(税抜)

©さとう式リンパケア60分4,000円(税抜)



03-6903-6497