

11月8日はいい歯の日

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。



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん（埼玉県）

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)

通院が困難な方は、
自宅で歯の治療が
受けられます！

コロナ禍でも口の衛生管理を

埼玉県歯科医師会会長 大島 修一



日本で新型コロナウイルス感染が初めて確認され
てから、間もなく2年。ウイルスは様々に変異し、
感染力を強めているといわれていますが、私たちが
すべき感染防止対策は全く変わっていません。マス
ク、手洗い、うがい、そして規則正しい生活です。

コロナ禍の中、インフルエンザや風邪にかかる人
が激減しました。これは、新型コロナ感染予防のため、
マスクや手洗いを励行しているからと考えられます。

しかし最近、マスクを長くつけることによる弊害も指摘されています。今
年の学校健診の後、多くの歯科医から、むし歯や歯肉炎が増加したという感
想が寄せられました。また、就学時健診では叢生（歯並びが悪い）が増加し
たように思われました。人は、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、鼻で呼吸することで、呼吸は加湿され喉の乾燥を防ぎます。
口呼吸をすると口腔乾燥を起し唾液が減ることで、体に入る菌やウイルス
への除菌作用が減少するのです。その他、マスクの弊害は全身への影響も含
めたくさん報告されています。これらの影響を最小限に抑えるためには、お
口の衛生管理が最も重要です。

また、リモートや休校により、人と接して話をする機会などが減ると、あ
ごの運動の減少や表情筋の活動が低下し、顔の骨や筋肉の形成に悪い影響
を及ぼします。特に成長期の子供たちには顕著な影響が出ます。心身ともに
健全であるために、感染防止を徹底しながらも、ぜひ人と人の触れ合いを
大事にしてください。

口から守るあなたの健康！ 人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp> 埼玉県歯科医師会 <http://www.saitamada.or.jp>

