



心  
最高の  
設備 技術

最前線医療を行う

マスク生活が口腔内環境に及ぼす悪影響?!  
健全な口腔が全身の健康につながる

歯

科疾患・口の健全性は、全身疾患、口（あご骨）周りの筋肉と頭痛や肩こり、姿勢などに影響を与えることがある。長引くマスク生活の中で、口腔内環境に始まったトラブル。院内医師や地域の医療機関との連携で、様々な合併症治療に当たる西の京病院・歯科の中塚伊知郎先生に話を伺った。

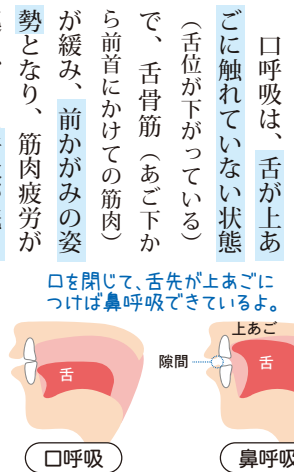
マスク下で  
口呼吸していませんか？

マスクが不可欠になった日常生活だが、息苦しさのあまり楽な口呼吸をしがちな人が増加中のようだ。口呼吸は口腔機能の低下を招きやすく、また心身のいたるところへの弊害も生みやすい。

口呼吸の弊害

- ドライマウス  
細菌が発生しやすくなり、虫歯の発生にもつながる
  - 舌の筋力の衰え  
舌苔・歯垢（口腔内の雑菌の温床）の発生
  - 片噛み傾向
  - 口臭が気になったら  
歯周病や虫歯菌の疑い
- 歯周ポケットに潜む細菌を除去して繁殖を抑えよう

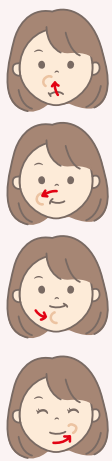
鼻呼吸にアプローチ



同院では健全な呼吸にアプローチできる矯正治療も行っている。

マスク下でもできる「舌トレ」

- ①口を閉じたまま、舌先を上唇と歯茎の間をぐっと押し上げる。
  - ②舌先で押し上げながら右に移動。口角ではぐっと右ほほを押し出す。
  - ③同じく舌先をあごの方へ移動し、ぐっと押し入れる。
  - ④舌先で押し上げながら左へ移動。口角でぐっと左ほほを押し出し、元の位置へ。
- ①～④を3周、反対側も同様に3周。仕事や家事の合間にやってみて！



ほうれい線も薄くなるよ！  
奥歯でよく噛んで舌をこね回すのも舌トレに！

歯周病は万病のもと

糖尿病や心臓病、肺炎など全身の健康に影響！  
「歯周病菌や菌の毒素、炎症性物質が血流に乗って全身を巡り、いろいろな病気の発症と関連しているとされます。初期の人を含めると成人の80%以上が罹患している国民病です」と先生。

定期健診で口腔環境を健全に  
健診は不要不急ではありません！  
日々の正しいブラッシングと定期的なケア（健診）で、健全な歯と口腔環境の維持に努めることが大切です。



虫歯のチェックや歯周病予防をはじめ、口の中の機能を健全に発揮できる環境づくりに有効なのが定期健診。口腔内のチェックと共に、歯の汚れの掃除をし、患者それぞれのウィークポイントに対する手入れ法（歯磨きのコツや生活習慣指

導など）をアドバイスする。

口腔内掃除のスクレモノ  
エアフロー治療法

歯肉と口全体の診査  
↓歯の汚れ（歯垢）バイオフィルム…ばい菌を染め出し、細かい粉交じりのエアフローで除去する。歯周ポケットの深さに合わせたチップを使い、歯や歯茎を傷めることなくスピーディーに歯垢や歯石の除去が行える。



- 安心して治療を受けていただけるよう、使用する器材は適切に滅菌・消毒しています
- 痛みやストレスの少ない治療を心がけています



中塚 伊知郎 医師  
NAKATSUKA ICHIRO  
歯科医師 歯学博士

“健全で高機能を持つ口腔を保つ”がモットーです。健康な歯数が多いほど（8020=80歳で20本）、また義歯による機能回復をするほど、健康寿命は延びます。口腔環境は幼児から。子どもさんの歯のこと、気軽に相談ください。



三田 悟司 医師  
SANDA SATOSHI  
歯科医師 歯学博士

マスク生活でも鼻呼吸を意識しましょう！  
フィルター（鼻毛）と粘液でウイルスをブロック＆絡め取り。また加湿・加温でウイルスの力を弱めることができます。

歯科 矯正 インプラント 入れ歯 審美  
医療法人 康仁会 西の京病院 歯科  
TEL.0742-35-1117 ●予約優先制  
奈良市七条町95-1  
メディカルプラザ薬師西の京3F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲	▲
14:00~18:15	●	●	●	●	●	▲	▲

▲13:30まで  
■休日診日：木・日曜、祝日  
■受付：診療終了時刻の30分前まで

