すみれ通信 2024年 12月号

１２月になりました。年末といえば大掃除！大掃除の習慣は、毎年この時期にテレビのニュースで見る神社やお寺での煤払い（すすはらい）に由来しています。昔は、年神を迎むかえる準備を、昔の暦で12月8日からはじめていました。その後江戸時代になって、鬼宿日（とても運気良大吉日）にあたる12月13日を「正月事始・煤払いの日」と定さだめたといいます。
そして、一年の積もり積もった汚れを落とし、新年をきれいな状態で迎える準備をするために大掃除をする習慣が根付いていったと言われています。また、昔は竹の先に葉や藁を付けたものを使って掃除をしていましたが、これを「清め竹」と呼ぶ地域もあり、煤払いには掃除だけでなく、お清めの意味も含まれているのです。

何事もきれいになるととても気持ちが良いですよね。みなさん年末は忙しい時期ですが、予定を調整して歯科医院へ来て、治療やクリーニングを受けてくださいね。お口の中もキレイにしてから気持ちよく新年を迎えましょう！

すみれ歯科クリニック 年末年始休診のお知らせ

今年もご来院ありがとうございました。
大変申し訳ございませんが、下記の期間は休診とさせていただきます。

	12/28	29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
新宿	休	休	休	休	休	休	休	休	休	診療	診療
小岩	診療	休	休	休	休	休	休	休	休	診療	診療
日本橋	診療	休	休	休	休	休	休	休	休	休	診療

来年もどうぞよろしくお願いいたします。

すみれ歯科 新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686
新宿区新宿1-29-2
フルール御苑2F

診療日	月～土・日・祝日
	＊日は矯正・自費診療の特別診療日
休診日	休診日はお問合せください。

丸ノ内線
新宿御苑駅 徒歩3分
Webでのご予約も可能です
すみれ歯科新宿御苑 検索

すみれ歯科 日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686
中央区日本橋室町1-11-8
神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木・金・（土）
休診日	日・祝日
	＊他休診日はお問合せください

銀座線・半蔵門線
三越前駅 徒歩5分
Webでのご予約も可能です
すみれ歯科日本橋 検索

すみれ歯科 小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686
江戸川区北小岩6−15−5
小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

京成本線
京成小岩駅 徒歩1分
Webでのご予約も可能です
すみれ歯科小岩 検索

LINE予約 小岩

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

口腔ケアでインフルエンザ予防

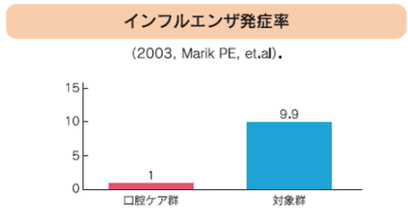
今年はインフルエンザの流行が既に始まっています。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者は重症化することもあります。昨今、ＴＶや新聞等で様々な予防方法が取り上げられていますが、その中でも「口腔ケア」が高齢者のインフルエンザの予防に良いと注目されています。どのように効果があるのでしょうか？

★インフルエンザはどのように感染するの？

インフルエンザの感染経路は、咳やくしゃみが飛沫したものを吸い込む飛沫感染と、ウイルスが付着したものに触れたりする接触感染です。

鼻やのどの粘膜に付着し細胞内に侵入したインフルエンザウイルスは、プロテアーゼやノイラミニダーゼという酵素を使って、自分の体を細胞内に放出し、増殖して感染を拡大します。

★高齢者への口腔ケアによるインフルエンザの予防効果が実証された！



ある実験で、在宅療養中の高齢者を口腔ケア群とコントロール群の２グループに分けました。口腔ケア群は歯科衛生士による専門的口腔ケアと集団口腔衛生指導を、コントロール群は本人や介護者による従来の口腔ケアを行い、インフルエンザの流行する冬期６ヶ月の発症者を追跡しました。その結果、口腔ケア群はコントロール群に比べ、インフルエンザ発症者が 1/10 であることが分かりました。

★インフルエンザを予防するには

インフルエンザの予防には、なんといってもワクチンの接種が有効です。ワクチンを打っても感染することがありますが軽くてすみます。そして、マスクの着用とうがいによる飛沫感染の予防、手洗いによる接触感染の予防が大切です。さらに、丁寧な歯磨きです。朝起きてすぐ、毎食後と寝る前に歯磨きをすることで、口腔内に入ったインフルエンザウイルスを流しだしましょう。

★クリーニングを受けましょう

ところで、どんなに丁寧に自分で歯磨きしても、汚れは６割程度しか取れていません。残った汚れは、歯科医院でのプロの手で掃除をする必要があります。当院では歯科衛生士が様々な器具や機械を使い、歯と歯の間や歯と歯肉の境目などの汚れ・歯垢（プラーク）・歯石を徹底的に除去し、歯周病や虫歯の発生を抑えることができます。３か月～4 か月に一度は、プロフェッショナルによる口腔ケアを受けてみてはいかがでしょうか。この時期、インフルエンザの予防効果もあるかもしれませんね。

すみれ歯科クリニック