

新型コロナウイルスに負けない

いま大切なこと、
それはお口の健康です！

自己判断で受診を控えないで！
歯科治療に不要不急はありません

歯科への受診を控え、痛みや腫れなどを放置すると重症化だけでなく全身の健康へも影響します。お口の衛生状態の低下は誤嚥性肺炎になったり、新型コロナウイルスなどの感染症が重篤化したりする可能性があります。

ご家庭で正しい口腔清掃をしましょう。そしてかかりつけの
歯科医院での治療と定期的な健診を受けていただくことを
お勧めいたします。

歯科医院では新型コロナウイルスなどの感染対策を日々行なっています

いつも通り、歯科医院へ

健口だより

第40号

令和3年2月1日

TEL	発行所	発行者
0146(42)1486	日高郡新ひだか町 静内御幸町3丁目	日高歯科医師会 山口一史

歯科医師会からの 7つのおねがい

1 マスクをしてください

私達は病気をうつさないためにマスクをしています。「他人からうつされない」と同時に「他人にうつさない」ことを大切にしてください。歯科医師や歯科衛生士から、治療で患者様へ新型コロナウイルスをうつしたという報告は、全国で1例もありません。

2 手を洗ってください

感染予防の基本は手を洗うことです。私達は感染対策の基本（スタンダードプリコーション）を守り、毎日数え切れないほど手を洗います。患者さんのお口を触る時は必ずグローブをします。診療室の中はとても清潔に保たれています。待合室から診療室に入る時は必ず手を洗ってください。歯科医院から出る時にも必ず手を洗ってください。

3 無理をせず、家で休んでください

新型コロナウイルスは、弱った体に入り込みます。体調の悪い時は、外出は控えてください。自分では元気だと思っても、熱がある時や咳が出る時は家で休んでください。私達も体調が悪い時は仕事をしません。お互い思いやりの気持ちで「他人にうつさない」「不快な思いをさせない」ように心がけましょう。

4 うがい・歯みがきをしてください

ウイルスは、口やのどの粘膜に触れただけでは感染しません。正しいうがい・歯みがきによって、感染のリスクを下げる事ができます。口の中が不衛生だと、誤嚥性肺炎・細菌性肺炎のリスクが上がります。ウイルス性肺炎が重症化しやすいことが知られています。介護現場等での口内環境の悪化は、特にリスクを高めます。命を守るためにも、口の中の衛生が大切です。

5 むし歯を放っておかないください

むし歯を放っておくと、やがて歯を失うこととなります。噛む機能が足りないと、糖質偏重の食事になりがちです。タンパク質不足が進行し、免疫力の低下を引き起こし、ウイルスに感染しやすい体となります。コロナに負けない体づくりは、栄養、運動、社会参加の3つです。未病の改善を心がけましょう。

6 メインテナンスは継続してください

検診とは、むし歯の有無や歯周病の進行を調べることに。メインテナンスとは、むし歯や歯周病を進行させないために歯科医院で計画的に維持管理すること。検診とは目的・内容が違います。メインテナンスは計画的な治療の二環です。継続していただくようお願いいたします。

7 かかりつけ歯科医に相談して下さい

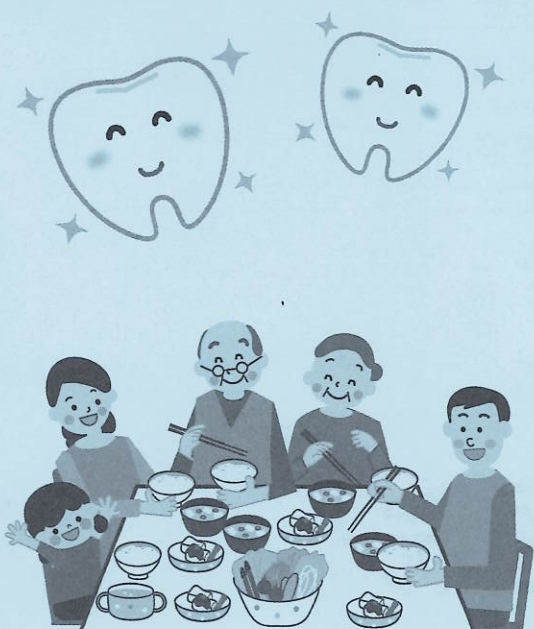
お口の中の病気はむし歯や歯周病だけではありません。舌の病気、顎の病気、骨の病気などさまざまです。これらの病気をいち早く発見し、治

療することによって救われる命がたくさんあります。今は歯科医師の判断で延期する治療もございますが、治療やメインテナンスの継続・延期は、ご自身で判断なさらずに必ず「かかりつけ歯科医」にご相談ください。

大切な8つ目のおねがい

新型コロナウイルスに対して、患者さんを助けるために、医療従事者は、みんな頑張っています。そんな中、風評被害で医療従事者が乗車拒否されたり、お子さんが通園を断られたり、という事が起こっています。感染が怖いのは医療従事者も同じ。それでも、みんなの命を守るために闘ってくれている人々に、感謝とエールを送れる社会でありたいです。私達歯科医療従事者も、国民の皆様のご健康寿命延伸のために、頑張つてまいります。

新型コロナウイルスを「正しく恐れて」、健康で豊かな生活を取り戻そう！



令和二年度歯・口に関する図画
ポスターコンクール日高大会入選者

応募枚数…百七十枚

応募校…えりも町立東洋小学校、浦河町立堺町小学校、新ひだか町立高静小学校、新冠町立新冠小学校（四校）

（審査結果）



えりも町立 東洋小学校
六年 神田 千沙希

「歯は一生の友達と宝物！！」



新ひだか町 高静小学校
六年 伊丸岡 夏芽

「バイキンから歯を守ろう」

入選作品は全道大会での審査があり、以下の方が入選されました。

北海道教育長賞（高学年）

新ひだか町高静小学校 六年 伊丸岡 夏芽

佳作（高学年）
新冠町立新冠小学校 五年 安藤 すみれ

佳作（低学年）
浦河町立堺町小学校 一年 日田 心綺

佳作（低学年）
えりも町立東洋小学校 一年 吉田 怜

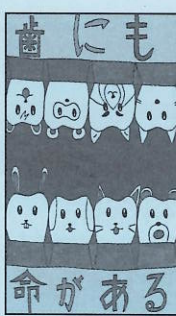
佳作（低学年）
えりも町立東洋小学校 三年 小松 侑馬

佳作（低学年）
浦河町立東洋小学校 一年 吉田 怜
浦河町立堺町小学校 一年 日田 心綺
えりも町立東洋小学校 一年 吉田 怜
えりも町立東洋小学校 三年 小松 侑馬



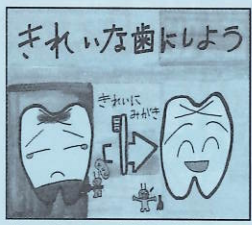
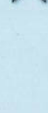
新ひだか町 高静小学校
六年 及川 琴寧

「目指せ80才まで20本の歯」



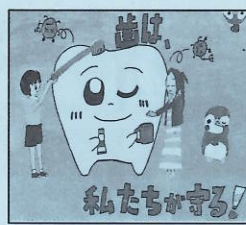
新冠町立 新冠小学校
五年 安藤 すみれ

「歯にも命がある」



新ひだか町 高静小学校
六年 須知 葵

「きれいな歯にしよう」



新ひだか町 高静小学校
六年 橋 彩珠

「歯は、私たちが守る！」



えりも町立 東洋小学校
六年 吉田 倫

「世界に一つだけの輝く歯」

アイデア賞

新ひだか町 高静小学校 六年 田 仲流有

「むし歯がある人むし歯がない人」

新ひだか町 高静小学校 六年 上 居ゆう

「歯を大切にしよう！」

浦河町立 堺町小学校 一年 日田 心綺

「はをみがこう」

浦河町立 堺町小学校 五年 小野里 早笑

「みんなでめざそう！キレイなは」

新ひだか町 高静小学校 六年 高田 真那

「自分のきもち 歯のきもち」

浦河町立 堺町小学校 五年 村井 花

「むし歯で泣く前にきれいな歯でおもいっさり笑おう！」

入選

新冠町立 新冠小学校 五年 嘉藤 那 柚

「歯を大事（大切）に」

浦河町立 堺町小学校 五年 小林 桃子

「だれよりもきれいな歯」

新冠町立 新冠小学校 五年 森 永 楓

「むし歯のない歯に」

えりも町立 東洋小学校 一年 吉田 怜

「むし歯にならないようにしっかりとみがこう」

新ひだか町 高静小学校 六年 磯 貝 帆ノ実

「歯を守ろう」

新ひだか町 高静小学校 六年 岡 部 麻 玲

「歯を磨いてきれいな歯に！」

新冠町立 新冠小学校 五年 丸 本 颯 馬

「きれいにみがこう」

新ひだか町 高静小学校 六年 鳥 海 大 悟

「共に生きよう！人生大切に！」

えりも町立 東洋小学校 三年 小 松 侑 馬

「毎日みがこう 大切な歯」

浦河町立 堺町小学校 五年 敷 地 康 之 介

「歯みがきで健康な歯」

浦河町立 堺町小学校 五年 清 水 紗 依

「一生負けないきれいな歯に！」

第40号懸賞クイズ

				5				
7	9	5	2			4	8	
		2		8			3	A
				9	6	C		8
			4	2		3	6	1
	1	B				9	4	
		8	7	4				
			8	1	9	6	7	
D				6	5	E		

解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A: B: C: D: E: に
 入る数字は何でしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
 〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1丁目5-15
 原田歯科医院内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 令和3年3月15日(月) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の
 個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	井上歯科医院	島田歯科医院
土井歯科医院	アムール歯科医院	新冠ファミリー歯科	ファミリー歯科医院
鎌田歯科医院	平野歯科医院	浦河町	えりも町
門別歯科診療所	山口歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	中村歯科クリニック	吉川デンタルクリニック	
メイプル歯科トミカワ	田中歯科医院	酒井歯科医院	
平取町	東静内歯科診療所	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	波川歯科	原田歯科医院	
振内歯科診療所	心なき歯科	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所		青山歯科	

笹原波舟
 嶋田川木
 義史博一
 博也明郎

編集人

ちしております。

ご質問・ご感想をお待

とも、貴重なご意見・

ければ幸いです。今後

科医」にご相談して頂

どうぞ「かかりつけ歯

配ごとがありましたら、

診療してあります。お

染予防に留意し、日々

健康のため、コロナ感

科医師も道民の皆様の

まいりました。私たち歯

発行は一回となつてし

影響により、今年度の

新型コロナウイルスの

編集後記