

ウイルス感染症対策の一つとして 刺激の少ない鼻腔洗浄を提案



埼玉県越谷市 医療法人寛友会 浅賀歯科医院
 歯科衛生士 阿部田 暁子
 歯科衛生士 辻まこ

<阿部田暁子 歯科衛生士>

排気ガスに含まれるすす、黄砂や花粉などの空気中の異物は、鼻から吸い込まれると上咽頭に付着するなどして異物感、くしゃみ等といった様々なトラブルの原因となります。私が鼻うがいを行うようになったのは、こうしたトラブルへの対策がきっかけでした。ウイルスが細胞に取り込まれる前に体外に出すためには鼻うがいが効果的です。

「フロー・サイナスケア」の洗浄液は刺激が少なく、使用後はとてもすっきりします。特にボトルの容量が大きいので、一度に大量の洗浄液で鼻腔内を一気に洗浄できるのが気に入っています。

近頃では受診控えによる歯周病悪化などの問題から、「Go To 歯医者」という考え方があります。実際に口腔ケアは多くの病気の予防に繋がるものです。鼻うがいも健康管理の一つとして、今後は提案していきたいと考えています。

<辻まこ 歯科衛生士>
 鼻が詰まったり、鼻の奥が乾燥したりといった症状に昔から悩まされてきました。「フロー・サイナスケア」による鼻うがいを始めて2ヵ月近くになります

が、今はだいぶすっきりとした感じがあります。使用頻度は週に3~4回ほどで、インプラントのオペなどに参加した日の夜は必ず行うようにしています。

最初は恐怖心からうまく洗浄できなかったのですが、一度、洗浄液が鼻を通してしまえば、痛みがないことがわかり、その後は少しずつ慣れていきました。

最近は患者さんとの間で健康管理の話題が出てくるのがよくあります。そうした際には対策の一つとして、鼻うがいの話を積極的に伝えていきたいと思っています。

私の考える『予防歯科』とは

私たちは歯科疾患を予防するプロとして、患者さんに知識と情報を提供しなくてはなりません。

ただクリーニングをするだけ。ただ、「歯間ブラシを入れておいてくださいね」と声をかけるだけ。それでは本当の予防にはなりません。口腔内

が汚れていることのリスクを伝え、歯間ブラシはどんな角度がいいのかを体感してもらう。そういう助言や指導があつてこそ、継続して通うモチベーションが生まれます。

当院では“キャンセルをなくすこと”を目標に掲げています。“キャンセル

がない”ということは、“患者さんがきちんと通いたい”と思っておられる証拠とも言えます。患者さんのQOLを上げるようなテーマを話すなど、患者さんを引っ張る力を身に着ける努力が私たちには必要だと考えています。

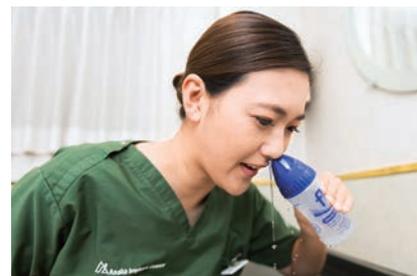
<阿部田 暁子>



人肌程度に温めた水をボトルに入れたあと、洗浄剤一包分の粉を入れ、キャップを締めてから、ボトルを振って洗浄剤を溶かすと洗浄液が完成する。



鼻腔内を清潔にしておくことは、全身的な健康維持にもつながる。



口で息をしながら、そっとボトルを握ると洗浄液が鼻腔内に入り、反対側の鼻や口から出てくる。鼻で洗浄液を吸う必要はない。