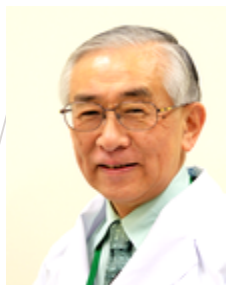


# 東都文京 だより

2022年10月1日 第31号

発行：医療法人社団大坪会  
東都文京病院広報委員会  
〒113-0034  
東京都文京区湯島3-5-7  
TEL: 03-3831-2181

## ご挨拶 —東都文京病院2022年の秋—



空高くさわやかな季節となってまいりましたが、台風14・15号の相次ぐ襲来で被災された地域の皆様には心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス(COVID-19)の第6波は収束に至ることなく、感染力の強いオミクロン変異株の再拡大により第7波に移行しました。日本の新規陽性者数は7月末の1日25万人をピークに9月後半まで1日数万人人のレベルが続き感染者数は急増しました。しかし、若年層の感染増加、ウイルスの弱毒化、経口治療薬の使用などにより、死亡率は低下し、9月24日現在、累積感染者数は世界全体で6億1,336万人、米国9,587万人、日本2,091万人、死亡者数と死亡率は、世界全体で653万人(1.06%)、米国105万人(1.10%)、日本4万4千人(0.21%)となっています。

東都文京病院でもスタッフの感染と離職により入院受け入れ制限を余儀なくされましたが、新たに陣容を整えて、地域における2次医療施設としての役割を果たすべく、診療に臨みます。10月よりがん治療の一環として、最新型高周波式ハイパーサーミヤシステム(温熱療法)を導入し、運用を開始いたします。副作用はほとんどなく、化学療法や放射線療法をサポートする身体に負担の少ない治療です。ご希望の方は、外科の温熱療法外来にご相談ください。

この秋以降、年末年始のころにはインフルエンザ感染とCOVID-19第8波が危惧されています。ご高齢の方、合併症リスクのある方には予防接種をお奨めします。また一方で、療養期間の短縮、全数把握と水際対策の緩和などコロナ対策の緩和が進められています。残存する感染リスクには、自己検査の活用、手指衛生やマスク着用など感染対策の徹底をお願いいたします。

末筆になりますが、ウクライナに1日も早く平和が訪れることを祈念しています。

2022年10月1日  
東都文京病院統括院長 杉本 充弘

## 普段、上下の歯くっついていませんか？

体の力を抜いて、何も考えずに背筋を伸ばして目を閉じます。「口を閉じてください」と言われ、上下の唇を合わせた時、あなたの上下の歯は接触していませんか？

歯が接触している方は常時、上下の歯が合わさっている可能性があり、その癖はTCH (Tooth Contacting Habit) と呼ばれています。口を閉じている時は上下の歯がかみ合うのが当然と考えている方も多いと思いますが、安静にしている時、上下の歯は2mm程度の隙間があるのが自然な状態です。日常で上下の歯が接触するのは、咀嚼、嚥下、会話、作業（力仕事）の時で、瞬間的な接触だけです。合計しても、一日20分程度と言われています。強くかみ締めていなくても、上下の歯を軽く合わせるだけで顎関節は圧迫され、咀嚼筋は緊張状態となり、歯や、歯を支える骨にも負担をかけます。TCHのある方は、一日20分程度と言われる接触時間を大幅に超えて負担をかけ続けることとなります。その結果、何が起こるかということ・・・

### \* 顎関節への負担

顎の開閉がしにくくなったり、クリック音がしたり、痛みが出たりします。顎関節の他、顎の周りの筋肉が痛む事もあります（顎関節症）。

### \* 歯への負担

歯のひび割れ、破折、すり減りや、知覚過敏を引き起こします。治療後のかぶせ物や、詰め物のトラブルも多くなります。

### \* 歯周組織への負担

歯を支えている骨は、力が日常的に加わることで減りやすくなり、歯周病の進みやすい環境となります。

### \* 舌、口腔粘膜への負担

上下の歯を合わせていると、舌が前歯に押し付けられるため、舌が痛くなったり、口内炎ができやすくなったりします。お口の健康を保つためには、口腔清掃（歯ブラシ）をしっかりと行うだけでなく、歯にかかる力のコントロールを行うことが非常に重要です。自分にTCHが無いか、ご自身でチェックしてみてもいいでしょうか。



東都文京病院  
歯科 山本 博哉