



# 歯っぴー通信



2023年  
2月

AOZORA DENTAL CLINIC あおぞら歯科・矯正歯科

## おうちでできる！口腔ケアで感染症予防 & 歯医者でできる歯周病予防

冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、ウイルスや細菌による感染症が流行する季節ですね。

これは空気の乾燥によって、口腔内や喉、鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスや細菌など外からの侵入を防御する機能が弱まってしまうためです。ウイルスは多くの場合、鼻や口の粘膜から進入しますが、口の中に入った時点では、まだ悪さはできません。

実は、お口の細菌がウイルスを粘膜細胞の中に入り込むのを助けるタンパク分解酵素を出すことがわかっています。**特に、歯周病菌が強力なタンパク分解酵素を持っている**ことがわかっており、歯周病菌のコントロールがウイルス感染症予防にも重要だと言われています。

つまり、**口腔ケアが不十分だと“ウイルスが活動しやすい環境”ができてしまう**のです

**感染症を予防する為には、口の中を清潔に保つことも大切です。**

また、口腔ケアは肺炎の重症化の予防にもなります。特に高齢になるとお口の働きが悪くなる口腔機能低下症という状態になる方もいます。そうすると知らないうちに唾液を誤嚥してしまう不顕性誤嚥が起きやすく誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。



### お口の健康レシピ

カミカミレシピより

### 野菜のごまダレ

#### 【材料(2人分)】【分量】

にんじん・れんこん・ゴボウ等・・・140g

#### -材料A-

すりごま・砂糖・・・各小さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

だし汁(または水)・・・少々



- (1) お好みの野菜を食べやすく切り、蒸す(または茹でる)。
- (2) 材料A(調味料)を混ぜ合わせ、ごまだれを作る。

よく噛むことで、野菜の味を感じられる1品です。  
旬の野菜を楽しみましょう。

### 眠りにつく前と、目覚めの口腔ケアが大切

#### ・ 眠る前、しっかり念入りに磨く

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、細菌が増殖しやすい環境に。口腔内を清潔にし、細菌をできるだけ減らして眠りにつくことが大切です。デンタルフロスや歯間ブラシを併用したり、舌磨きを実践するのも良いでしょう。



#### ・ 朝起きたら、食事の前に歯を磨く

歯磨きは食後にするもの…というイメージがありますが、うがいや歯磨きをしないまま朝食をすると、食べ物と一緒に、有害なウイルスや細菌を体内に入ってしまうことに。

#### ・ 唾液の分泌を増やすマッサージを

唾液には、天然の抗菌成分が含まれており、細菌の繁殖を防ぐ働きがあります。質の良い唾液を多く分泌出来ると、細菌は少なく、口臭が少なくなるというメリットも。

### 歯周病予防で長寿が手に入る！



歯周病は、歯周病菌の増殖によって進行する病気です。心筋梗塞や脳梗塞では、その周辺で歯周病菌が検出されるなど、増えすぎた歯周病菌は全身的にも悪影響を及ぼします。他にも、動脈硬化や糖尿病を悪化させることがわかっています。

口腔ケアで歯周病を予防することは、全身の健康維持にもつながっています。当院にご相談下さいね。



院長の挨拶コーナー

「素晴らしい、春待つ」

寒さ厳しき日々、ひたすら春の訪れを待ちこがれております。

皆様が良い春をお迎えになりますようお祈り申し上げます。

まだまだ寒い日がつづきそうです。体調をくずされませぬようお気をつけてお過ごしください。



院長 黒飛一志  
大阪大学歯学部卒業

あおぞらデンタルクリニック  
aozora dental clinic

大阪市福島区野田3-12-22 三和ビル2F

06-6467-6480



QRコードからHPをご覧ください