



インフルエンザ 予防に歯磨き!?



2月4日のNHK「ためしてガッテン」でインフルエンザ最新対策が放送され、その中で「ある介護保険施設では週1回、歯科衛生士が口腔ケアを実施し、日頃からの丁寧な歯磨きや舌磨きの指導を行ったところ、インフルエンザの発症率が10分の1に激減した」と紹介されました。



なぜ口の中をきれいにしておく、インフルエンザにかかりにくくなるのでしょうか？ 鼻からのどにかけての粘膜はタンパク質の膜で覆われているため、ウイルスはなかなかくっつくことができません。ところが口の中の細菌が出す「プロテアーゼ」という酵素が膜を破壊することで、ウイルスがくっつき、細胞内に侵入できるようになると考えられるのです。



口の中には、インフルエンザウイルスの感染を助けると考えられる細菌以外にも、重症の肺炎を引き起こす細菌なども多く住み着いています。そのため、日頃から口の中をきれいに保つことが、幅広く危険な感染症を予防する対策として有効なのです。

口の中の細菌を減らす口腔ケアのやり方

1. 基本は、普通の歯磨きを丁寧にやるという感覚で。

2. ペンを握るように軽く歯ブラシを持ち、歯ブラシの面を歯の表面に垂直に当てる。
3. とくに歯と歯のすき間、歯と歯肉の境目に住み着く細菌を掻き出すイメージで、力を入れすぎず、小刻みに歯ブラシを動かして磨く。（歯間ブラシを使うのも効果的）
4. 舌の上にも非常に多くの細菌が付着しているので、歯ブラシを舌の表面に優しく当てがいき、奥から手前に向かって力を入れずに動かして、舌の表面を磨く。（痛い場合は、市販の舌ブラシを使うのもよい）
5. 最後にうがい液などで頬の内側など、口の中全体をしっかりとうがいして、細菌を洗い流し、その後で水でうがいして下さい。



<http://www.nhk.or.jp/gatten/>

歯の健康フェア

6月7日（日）に、歯の健康フェアが開催されます。

場所：イオン新潟南ショッピングセンター 1F マリンコート

当日は11時から1時間半無料歯科相談を院長が担当し、院長は一日イオンにおります。ぜひ、6月7日

（日）はイオン新潟南ショッピングセンターにお越し下さい。



2009 6月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3 12時半まで	4	5	6 12時半まで
7	8	9	10	11 休診(小学校検診)	12	13 12時半まで
14	15	16	17 12時半まで	18	19	20 12時半まで
21	22	23	24 12時半まで	25	26	27 12時半まで
28	29	30				