



0566-21-0211

こんにちは。京極歯科院長の久田和明です。

今回の62号では、口腔健康管理で免疫アップについてです。ご家族の皆様どうぞご覧下さい。



**「口の健康(清潔)を保つ」ことは、感染症予防や全身の健康につながります。**

口腔ケアは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、感染症を予防し全身の免疫力を向上することに欠かせません。

## ウイルス感染と口腔細菌の関係

ウイルス感染は、鼻・口・目から起こると言われています。

例えばインフルエンザウイルスが口腔から感染する場合、口腔内が不潔だと感染するリスクが高くなります。

それは「口腔細菌が出すタンパク質分解酵素」がウイルスを粘膜細胞に侵入しやすくするためです。

特に、歯周病菌は強力なタンパク質分解酵素を持っており、新型コロナウイルス感染も同様な可能性があると言われてしています。

## 普段から心掛けて徹底しておきたいこと

石鹸で手洗い  
うがい

+

歯みがき  
歯間清掃  
舌清掃  
薬液洗口液

=

感染症予防



家族間での感染を防ぐためにも、

- ◎ 換気をこまめにする
- ◎ 家族間での共有するものを失くす、または減らす  
例) タオル・歯磨き剤など

※ うがいは飛沫が飛ばないように口を閉じ、うがいの水は静かに吐き出すなど、気をつけましょう。

医院のお花



## 口腔ケアと感染予防のポイント

お口の中を清潔に保つことは、粘膜細胞へのウイルス感染を促進する酵素を減らすので、感染への水際対策になり、歯周病菌によるさまざまな炎症や誤嚥性肺炎のリスクを下げ、ウイルス感染予防にもつながります。

健康なお口の状態は、腸内細菌のバランスを整えることになり、体の免疫力アップにもつながります。

口からのウイルス感染を防ぐため、口腔ケアは非常に重要です。

日本歯科医学会連合より引用

## 口の中を乾燥させない！

口で呼吸をしていませんか？口呼吸は口の中が乾燥することで細菌などが繁殖しやすく、様々な感染症にかかりやすい状態になります。

口で呼吸する人は、口を閉じて鼻で呼吸することを意識しましょう。また、鼻での呼吸がうまくできない人は、『**あいうべ体操**』を実践してみましょう！

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく横に広げる

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

**あいうべ〜を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！**

- 体調をくずした時の連絡先を決めておきましょう。
- 困った時は、一人でかかえこまずに、誰かに相談してみましょう。
- 話を聞いてもらうことで、安心感を得られたり、解決策を見つけることができるかもしれません。

### 京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝日は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約  を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

ホームページを  
ご覧ください。



定期検診で  
お待ちしております

メンテナンスの方は  
1~2年に一度、  
歯周病継続管理の  
方は  
6ヶ月に一度、  
レントゲン診査を  
お勧めします。

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ