



地域一番の歯科医院を目指しています。

96号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2019年3月号



歯磨きがインフルエンザの予防になります。

きちんとした口腔ケア(歯磨き)を行わないとインフルエンザに感染しやすくなり、感染した場合はインフルエンザ治療薬が効きにくくなる可能性があります。
意外にも「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることは、あまり知られていません。

日本大学歯学部の研究によると、口腔内の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、口腔を不潔に保っているとインフルエンザに感染しやすくなります。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させてしまいます。

さらに、インフルエンザウイルスは口腔内雑菌の出す「ノイラミニダーゼ」(NA)という酵素を介して増殖します。タミフルやリレンザなどはNAの働きを妨げることでウイルスの感染拡大を防ぐ抗インフルエンザ薬です。

NAを介してインフルエンザの感染は拡大するので、口腔ケアを行ない口腔内雑菌を減少させることで、口腔内雑菌が産生するNAの発生を少なくすれば、インフルエンザ感染を抑制できる可能性があるわけです。

「まとめ」インフルエンザの予防としては朝起床時朝食前の歯磨きが好ましい。理由は寝ている間に口腔内は乾燥し、より繁殖した菌をすぐに除去することで、朝食とともに体内に菌やウイルスが体に入り込むのを予防できるのです。
虫歯予防という点では食後の歯磨きが好ましいので、朝は食前・食後に歯磨きできれば120点です。

山本歯科医院のホームページも新しくなりました！
<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>
または「稲沢市 山本歯科医院」で検索を。



「そのほかの予防方法」

①予防接種ワクチン。

ワクチンを打ってもインフルになる人はいますし、ワクチンを打たなくてもインフルにならない人もいます。しかし、たくさんの人を集めてデータを取ると、ワクチンを打ったほうが打たないよりも、確実にインフルエンザにはなりにくいのです。

- ②十分な休養とバランスの良い栄養摂取
- ③人混みや繁華街への外出を控える
- ④外出後の手洗い・うがい
- ⑤適度な湿度の保持

今回の裏面の担当はと吉崎さん(左)と松本さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571



代用甘味料

代用甘味料とは、砂糖に代わり甘味料のことで
糖尿病や肥満などの予防や虫歯の原因とならな
い甘味料を指します。

- ☆ 食べると安全である
 - ☆ 十分な甘味を有する
 - ☆ 消化吸収されエネルギー源となり
- candy ☆
etc... ☆
chocolate ☆
cake ☆

1950年代、上記の条件を満たす代用甘味料が
開発されました。代表的なものとして多くの野菜や
果物に含まれるいくつかのキシリトールがあります。
普段食べるといってチョコレートやアメなどにキシリトール
入りのものには糖分と比べて虫歯予防に効果があります。
ただし、食べすぎるとお腹がゆるくなることがあるので
注意して下さい。

吉崎 ☺

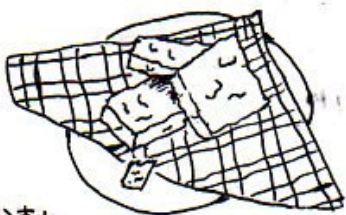
豆腐と板チョコで作るヘルシーブラウニー

* 材料 *

- ・絹ごし豆腐... 200g
- ・卵... 1個
- ・きび砂糖... 大さじ4
- ・チョコレート... 板チョコ1枚(50g)
- ・薄力粉... 35g
- ・ココアパウダー... 15g
- ・塩... ひとつまみ

* 作り方 *

- ① 絹ごし豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまで
泡立て器でよく混ぜます。きび砂糖を順に加え
その都度、全体をよく混ぜます。
- ② 600wの電子レンジに2分かけて溶かした
チョコレートを加え、よく混ぜます。
- ③ 薄力粉、ココアパウダー、塩を合わせてふるい
加えます。全体がなめらかになるまで
泡立て器でよく混ぜます。
- ④ オーブンペーパーを敷いた型に生地を入れ
表面を平らにならします。
180℃に余熱しておいたオーブンで約30分
焼きます。表面が乾いて、生地に弾力があれば
焼き上がりです。そのまま冷やし、粗熱が
とれたらカットします。



* 松本 *