



地域一番の歯科医院を目指しています。

119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。バックナンバーも受付にあります。

2023年1月号



歯磨きがインフルエンザ感染の予防につながります。

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。

「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



新型コロナウイルス
予防とほぼ同じです

今回の裏面の担当はと酒井さん(向かって左)と浅見さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はホームページから24時間イン

ターネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。

もちろん、お電話による診察予約は今まで通りできます。

WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。新規初診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)

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

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

唾液ってスゴイ☆

唾液に含まれる成分は、歯や歯肉、口腔粘膜
さらに全身を守るためにいろいろな役割を果たしています

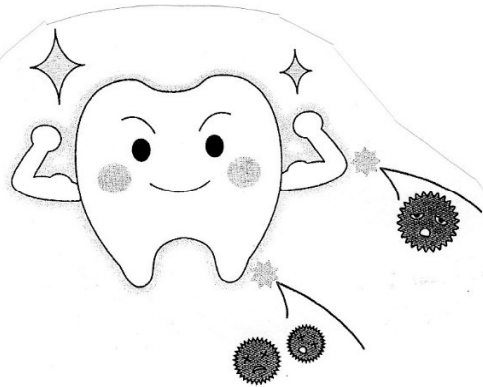
緩衝作用

歯の表面を中性に
臨界 pH 5.5~5.7
(脱灰開始)

再石灰化作用

カルシウム、リン酸が
歯に吸着

カルシウム
リン酸
脱灰された
歯の表面



洗浄作用

歯の表面を洗い流す

抗菌作用

菌の増殖を抑制する

被膜作用

酸に強い膜を作る

酒井

<豆苗と豚肉の塩昆布蒸し>

★材料 (2人分)

- ・豚バラ薄切り肉 150g
- ・豆苗 1パック (250g)
- ・白菜 4枚 (320g)
- ・塩昆布 大さじ 3
- ・酒 大さじ 2
- ・塩こしょう 少々

—— 仕上げ ——

- ・ごま油 大さじ 1
- ・白いいりごま 大さじ 1
- ・刻みネギ(細ネギ) 適量

★手順

- ① 豆苗の根元を切り落とし、半分に切る。
- ② 白菜は芯と葉に分ける。
芯は斜めに包丁をあて薄くそぐように切る。
葉は一口大に切る
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに白菜を広げ入れ
豆苗を広げてのせる。
豚肉を1枚ずつ広げてのせ
塩昆布をちらし、酒をまわしかける。
- ⑤ ふたをして強火にかけ、蒸気がでてきたら
弱めの中火にし、6分程、蒸し煮にし、
塩こしょうをふる。
- ⑥ ごま油をまわしかけ、白いいりごま
刻みネギをちらす。

—— 浅見 ——