



# ヒロ歯科通信



2021年  
5月

HIROSHIKA CLINIC 医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

## ウイルス感染を予防できる口腔ケア

口腔ケアの第一の目的は、虫歯や歯周病の予防ですが、口腔ケアが不十分だと、さまざまな全身疾患を招きます。口腔内の歯垢(プラーク)を放置すると、歯垢の中に潜む歯周病菌がウイルスの酵素を活性化させるので**ウイルスに感染しやすくなります**。

歯周病菌は歯肉から毛細血管に入り込み、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞、糖尿病、骨粗しょう症などさまざまな病気がリスクが上昇するのです。

さまざまなウイルス感染を防ぐ上で丁寧な歯磨きや舌みがきなどの口腔ケアがとても重要です。

またウイルス感染に有効な対策は体の免疫力を低下させないことです。お口の細菌は腸内にたどり着くと、腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めますので、**口腔ケアは免疫力アップにも効果があります**。



### 感染予防のための口腔ケアのポイント

#### ① 1日1回、舌みがきをしましょう

朝起きて舌を鏡でよく観察してみましょう。舌苔がついていれば、起床時に舌みがきを行うと効果的です。まず、水を口に含んだりして舌苔を柔らかくし、水で濡らしただけの柔らかめの歯ブラシまたは舌ブラシで舌をできるだけ前に出しながら奥から手前に、全体的に磨きましょう。



#### ② 口の中を乾燥させないようにしましょう

口の潤いのもと唾液です。唾液は細菌やウイルスを防御してくれるため、口腔内の乾燥対策が重要です。唾液は副交感神経が優位なときによく分泌されるので、リラックスする時間を確保するといいかもかもしれません。咀嚼することでも増えるので、食べるときはよく噛んで食べてください。

#### ③ 定期健診で口腔ケアを学びましょう

歯の形は複雑なので、歯ブラシの毛先が届いていないところには必ず汚れが残ります。定期健診を受診し、歯科衛生士から口腔ケアの方法を学びましょう。

### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

#### 【材料(8枚分)】【分量】

- ごぼう.....50g
- 上新粉...大さじ1
- 水.....大さじ1
- 桜えび.....4g
- 青のり...小さじ1
- サラダ油...小さじ1
- 黒コショウ...適量

※桜えびのかわりに しらすでも可

ごぼうす焼き  
調理時間 20分



- (1) ごぼうは洗って皮をこさぐ。さらにピーラーで5cm程の長さのさがきにする。
- (2) 桜えびはレンジ強で1分程かけてカリッとさせる。
- (3) (1)に上新粉と水と(2)を加えてよく混ぜ合わせる。
- (4) フライパンにサラダ油を入れて、(3)を薄くのばすように入れ、押さえつけるように両面をカリッと焼く。
- (5) 焼き上がったら青のりをふりかける。お好みで黒コショウや塩をかける。



院長の挨拶コーナー

「風薫る5月ですね」

緑に包まれた清々しい季節になりました。

5月は急に暖かくなったり雨が続きたりと天候も変わりやすいです。

季節の変わり目ですのでどうぞご自愛ください。



院長 佐藤浩史  
東京医科歯科大学歯学部卒業

医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

足立区梅島3-34-3 ブラウンハイツ1F

03-3880-6000



QRコードからHPをご覧ください