

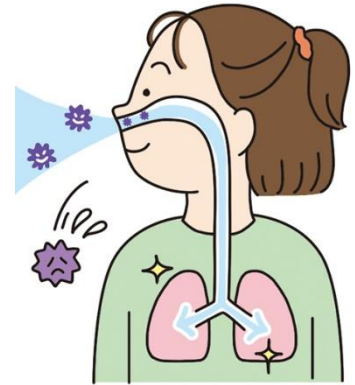


からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススメ

寒さが徐々に厳しくなり、吐く息も白く変わりつつあります。さて、みなさんは普段、呼吸をする時に鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸している」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目も持っています、手洗い・うがい、睡眠(休養)などと合わせて、私たちの身体が本来持っているしくみもしっかり使って、元気に過ごしたいですね。



つづけていますか?

「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症や風邪、インフルエンザなどの「感染症」にかかった(疑いがある)時、お互いに移さないようにするためのルールです。

① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになった時は、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。



② とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆った時は、すぐに石けんでよく洗いましょう。

③ マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみと共に鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながるのです。

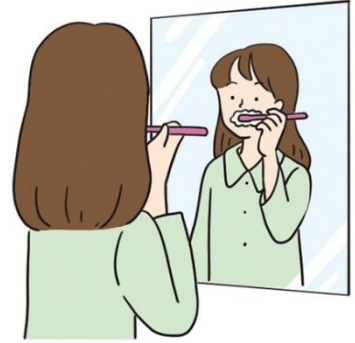




ができるメカニズム ~歯の 脱灰 と 再石灰化~

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「だらだらと食べない」ことがあげられます。

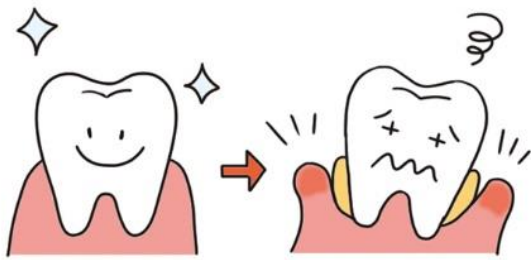
食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、だ液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。



脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

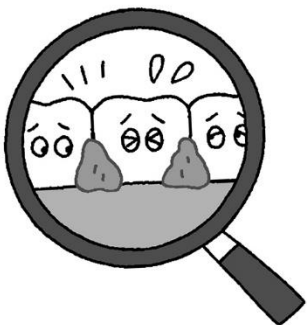
「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにその通りなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気を使いたいですね。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる