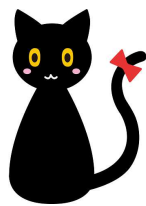


新型コロナウイルス感染症は拡大が続いており、これから季節性インフルエンザウイルス流行の季節も迎えます。これらのウイルスは、細胞内に侵入する時に細胞膜上の受容体に結合します。そのときに必要な受容体となる酵素を、口腔内の歯周病菌などが産生しているのです。特に、新型コロナウイルスは、舌の上の細胞にある物質を受容体として体内に侵入します。味覚がなくなるわけですね。ところが、唾液の中には、ウイルスや細菌に対して抗菌作用のある免疫物質が含まれており戦ってくれます。そして最も強力で分泌量も多いのが、IgA(免疫グロブリンA)という物質です。口の中にウイルスや細菌などの異物が侵入すると素早く見つけて取り囲み、粘膜への付着を防ぎ、感染させることなく消化してしまいます。このIgAの働きを阻害して免疫力を下げる要因が、激しい運動、ストレス、そして歯周ポケットです。歯周病で歯周ポケットが深くなると、中まで免疫物質が届かなくなり、細菌やウイルスが侵入してしまうのです。

虫歯や歯周病予防は、ウイルスや細菌の感染予防、重症化予防にも繋がります。日々の歯磨きの他、歯科医院で定期的にクリーニングを受け、ウイルスを寄せ付けないお口を維持しましょう。

ながさき歯科からのお知らせ



歯磨きをしましょう



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防歯科、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00
午後	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	休診	14:30 ~18:30	14:30 ~16:30
休診日 : 日曜・祝日・木曜日						

## あなたは知っている？歯磨きの新常識

単にお口の中の健康だけでなく、様々な病気のリスクを下げるためにも重要な歯磨き。正しい歯磨きや口腔ケアができているか、歯磨きの新常識をチェックしてみましょう。

### ★歯磨きは朝起きてすぐ行う

みなさんは朝の歯磨きはどのタイミングで行っていますか？起きてすぐの人と、朝食後に磨く人に分けられると思います。

夜寝ている間は、唾液がほとんど分泌されないので、唾液による自浄作用が働かず、朝起きたときにはお口の中の細菌の数が30倍ほど増えています。そのまま朝食を食べたら…細菌をすべて体のなかに取り込んでしまいます。

歯磨きは朝起きてすぐに行いましょう！さらに、寝る前の歯磨きを念入りに行いましょう！



### ★すすぎは1回だけにしよう！

すすげばすすぐほどお口のなかがキレイになるような気がします。でも実は、すすぎすぎると歯磨き剤に含まれるフッ素が流されてしまい効果が落ちてしまいます。歯磨きをしたあとは、口の中に残ったフッ素がお口を守ってくれます。歯磨きの後は、1回吐き出してから、少量のお水で1回程度すすぐだけにとどめて、フッ素成分をお口の中に残しましょう。

### ★歯と歯の間を磨くデンタルフロスは最強の洗浄器具！

歯と歯の間も磨く場所、という意識をもつのが大切です。また、糸を歯間に通すだけでなく、奥側と手前側の両面にデンタルフロスを沿わせるようにして、プラークをこそぎ落としましょう。フロスでは磨きにくい場合には、歯間ブラシ等を使用しましょう。米国では、「フロス・オア・ダイ！（フロスしなければ死ぬ！）」という言葉があるほどです。

### ★歯ブラシは濡らさない

歯磨き時よく泡立つ＝お口のなかがキレイになるという訳ではありません。汚れが残っていても、泡立ちすぎると磨いた気になってしまい、途中で止めてしまうことが多くなります。歯磨き前はブラシを濡らさず、歯磨き粉は少量だけにして丁寧に磨くようにしましょう。

### ★定期的にプロによるクリーニングを受けましょう

新型コロナウイルスは舌の上の細菌がうみだす受容体から感染します。どんなに丁寧に歯磨きをしても、完璧にお口のなかをキレイにすることはできません。虫歯や歯周病を引き起こす細菌は、口の中にたまった歯垢を住み家にしています。口の中を清潔に保つことが重要です。

歯科医院では、歯科衛生士が特殊な器具を使い、歯みがきでは取りにくい歯と歯ぐきの間にたまった汚れなどを丁寧に取り除きます。3ヶ月に1度はプロによるクリーニングを受け、虫歯や歯周病にならないお口の環境を維持しましょう。



ながさき歯科医院

