



口腔ケアが命を救う

インフルエンザ等の感染症予防には口腔ケアが効果的であることが注目されていますが、新型コロナウイルスの予防や重症化を軽減させることにも有効である可能性が報告されています。

コロナに負けないための口腔ケア

なぜ口腔ケアが必要なのか?それは歯周病菌が引き起こす、様々な弊害があげられます。

歯周病菌による弊害

- ① 新型コロナが細胞に侵入するために必要な**糖たんぱくを活性化**
- ② 新型コロナを体の中に取り込みやすくする**酵素を出す**
- ③ 呼吸器官の感染症、免疫力アップに重要な**ビタミンCを消費する**

※高齢者施設において、歯科衛生士による口腔ケアを行ったところ、要介護者の唾液中のプロテアーゼを減少させることで、インフルエンザのリスクを減少させる報告もできています。
(参照:歯科学報106(2):75-80 インフルエンザウイルス感染と細菌性プロテアーゼ)

免疫力アップと共に継続的な口腔ケアが効果的です!

免疫力アップ



歯周病予防のための口腔ケア

口腔ケアで細菌の数を減らし、感染のリスクを抑えましょう



VOICE

新型コロナウイルスの感染予防・重症化を防ぐためには、口腔ケアが大いに期待されています。
今こそ口腔ケアでウイルスに負けない口腔環境を整えませんか?

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2021
12

本格的な冬に向かおうとしているこの頃、暖房の効いた室内から外に出た時の気温差が大きくなった際に、花粉症でも風邪でもないのに、鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したり、そんな症状はありませんか? その症状、寒暖差アレルギーかもしれません。温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状と考えられています。一因として自律神経のバランスが関係しているようです。

自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があり、臓器や血管に対して正反対の影響を及ぼしています。例えば、交感神経が優位になると血管が収縮し、血圧を上昇させますが、副交感神経が優位になると逆に血管が拡張し、血圧の低下をもたらします。また、心拍数も交感神経が優位になると増加しますが、副交感神経が優位になると減少します。体内の環境は自律神経のバランスによって保たれており、鼻の粘膜にある血管の収縮や拡張も自律神経によってコントロールされています。

対策として首元をスカーフやマフラーなどで温めると血流が良くなります。またマスクをつけることで、鼻の粘膜に触れる冷気を遮断する効果が期待できます。皮膚表面近くの太い血管は手首や足首にも通っているので、手袋や靴下などでガードするのもよいでしょう。運動もお勧めです。筋肉量が少ないと体温調整がしづらいため、寒暖差に弱くなりやすいということも考えられます。適度な運動や筋トレは、血流を促進する上でとても有効です。結果的に寒暖差アレルギーを予防する効果も期待できます。

今からの時期は寒暖差アレルギーにかかわらず、自律神経のバランスはとても大切なものです。適度な運動、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事といった、健康的な生活で温度差に左右されない体づくりを目指しましょう。(ナ)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp