

## 口腔ケアの充実さがインフルエンザ予防になる！

秋も深まり冬の足音が聞こえてきた今日この頃。これからの季節に気を付けたいのが**インフルエンザ**。風邪に似ているけれど、症状を悪化させると命に関わることもあるので大変怖い病気です。

インフルエンザの感染には、3つの経路があります。

**飛沫感染**・・・咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染

**接触感染**・・・ウイルスが付着したものを触った手で、目や鼻、口などに触れることによる感染

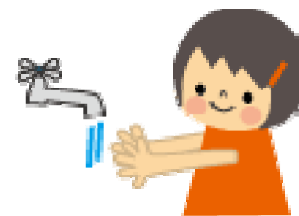
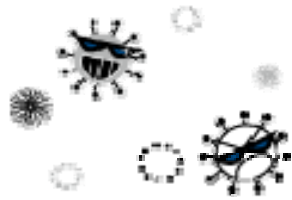
**空気感染**・・・ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込むことによる感染

インフルエンザを発症した時の治療薬にタミフルなどがありますが、実は口腔ケアがしっかりとできていないと、このタミフルの効果が低下してしまう恐れがあることが最近分かってきました。

そもそもインフルエンザウイルスは、飛沫感染などにより細胞内に入り込み増殖する際にノイラミニダーゼという酵素の力を使って体内のほかの細胞へと感染を拡大していきます。タミフルなどの治療薬は、このノイラミニダーゼ酵素の働きを抑制することで、体内にあるウイルスが体内に感染を広げていかないようにする効果があります。しかしながら、口腔内に歯垢があると、歯垢が持っている細菌がノイラミニダーゼ酵素を作り出してしまうのだとか。つまり、口腔内が不衛生だと、タミフルなどのインフルエンザ薬がウイルスの拡大を防ごうとするのを邪魔してしまうという事です。

日本大学の研究チームでは、高齢者のインフルエンザ予防や重症化を防ぐために口腔内の清潔さを保つことの重要性に着目し詳細な調査を始めるを発表しているそうです。

インフルエンザだけではありません。口腔内の汚れは糖尿病や誤嚥性肺炎のリスクを高めてしまいます。歯ブラシ一つだけでは効率よくお掃除が進められません。**他にどのような道具が必要か歯科衛生士とお話ししてみた事がありますか？**適切な道具選びと使い方を知ることがインフルエンザから身を守る最大の方法なのかもしれません。



☆～。☆～。☆～。お知らせ。～☆。～☆。～☆

12月30日(水)～1月4日(月)  
年末年始の休診とさせていただきます。  
受付・診療時間は通常通りです。  
よろしく願いいたします。



# 歯科衛生士さんだより

## 治療から予防中心になっています！！



歯科治療において<予防>というものが積極的になったのはここ20年くらいだと思います。今でも患者さんとのお話の中に「昔はそんな事教えてもらえなかった」というようなことを聞きます。



実際に予防のスタートは歯ブラシのみでの清掃だったのではないかと思います。そこからは糸ようじや歯間ブラシが増え、効率よく清掃できる道具が増えています。みなさん最初は戸惑いながらも使ってみると明らかに汚れが取れて、お口の中の状態が改善されると、自信がついたようで表情が明るくなるのがよくわかります。その表情を見ると私たちスタッフも嬉しくて仕方なくなるんですよ！！

そこで、今当院でどのグッズが人気なのかを調べてみました。

### NO.1 システム44M



先端極細毛が歯肉にやさしく狭い歯周ポケットにも届きます。



### NO.2 DENT EX 歯間ブラシ 各サイズ



L字に曲がっているので奥歯に入れやすいです。

### NO.3 コンクール



殺菌成分と辛い味でお口の中がさっぱりとします。



先ほども書いたようにお口の中を安定させるために現在たくさんのケア用品が販売されています。その中からご自分に合った道具を見つけるのはとても大変ですね。ですが、ご自分に合った道具を見つけることや必要な道具を使うことこそが清掃効果を上げ、お口の中の状態を良好にする近道だと思います。



小高歯科クリニック

03-3604-6222

[www.kodaka-dc.com](http://www.kodaka-dc.com)

月・水・金

火

土

昼休み

休診日

10:00~19:30

9:30~19:30

9:30~16:00

13:00~14:00

木・日・祝日