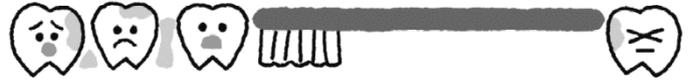


2月号の保健だよりは「お口の環境改善で強い身体へ～歯・口腔の健康と感染症予防について～」をテーマに、本校学校歯科医の 佐多 勉 先生が特集してくださいました。よく読んで健康管理に役立ててくださいね。

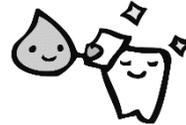
歯・口腔の健康と感染症



風邪はウイルスや細菌などの病原体によって引き起こされる鼻や喉の急性炎症の総称で、病原体がインフルエンザウイルスであればインフルエンザ、新型コロナウイルスであると新型コロナウイルス感染症となります。どれも粘膜から体内にウイルスが侵入して感染します。



口は体への入り口です。多くの病原体は、鼻や口から喉を通り、その奥の胃や肺に侵入します。鼻、口、喉は粘膜でおおわれており、健康な粘膜にはウイルスなどの病原菌が簡単に侵入してしまわない様にするバリア機能があります。しかし、粘膜が健康な状態でなくなるとバリア機能が弱くなり、感染し易くなってしまいます。そのバリア機能を低くする原因のひとつとして、お口の中の清掃不良があげられます。

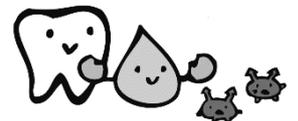


病原体に対する唾液の働き

唾液には種々の病原菌に対して殺菌作用があります。しかし、その能力には限界があり歯周病菌や虫歯菌の対処にその大部分を使ってしまうと、他に侵入してきた病原菌への防衛力が低くなってしまいます。防衛力が下がれば、バリア機能は脆弱となり、粘膜は侵入してきた病原体との攻防戦（炎症を起こしている状態）となります。炎症を起こしている＝弱っている→感染し易いとなるわけです。考え方を変えると口腔内を清潔に保ち、歯周病菌や虫歯菌を減らしておけば、外部からの侵入者に対する防衛力が上がるということになります。

口腔内の環境改善に向けて

口腔内には歯周病菌、虫歯菌以外にも常に多くの細菌がいて、それぞれが口腔内で常にテリトリー争いをしています。虫歯菌や歯周病菌が優勢な口腔内になると粘膜にとってはシビアな環境になります。環境改善は一日ではできません。毎日の習慣として歯磨き、うがいで口腔内を清潔にすることで、だんだん環境が改善されてきます。さらに効果を高める方法として、食事をしている時間や間隔も大切です。唾液をたくさん出す食べ方、唾液の虫歯予防効果がある時間内、菌の増殖が起り始める前に歯磨き、うがいをする。ほんの少し気を付けるだけで、結果はかなり変わってきます。一般的に、



- ① 唾液を多く出す食べ方はよく噛む。よく食べ物を粉碎すれば、唾液と混ざる、歯に残りにくい。
- ② 唾液の虫歯予防効果は30分程度で低下してくる。食後30分以内に歯磨きをすれば虫歯になりにくい。
- ③ 歯の修復作用がある唾液が十分働けるように、食事時間は4時間以上の間隔をとる。

将来の健康の保持増進のために今からできること

幼少期、青年期は歯周病にかかりにくいです。大人になると歯周病にかかりやすくなります。中年以降から高齢期になると他の病気も出てきます。その時にしっかりとしたバリア機能を維持しているお口は非常に強い味方となるはずですが、長い目で見ると口腔内環境を整え続けることは健康につながります。口腔内環境改善だけで完全な体にはなれませんが、チリも積もればなんとやら、です。

強い身体を作る一つの手段として参考としてみてください。

