

冬になると、インフル
エンザや風邪などの感染
症が気になる季節になり
ます。予防といえば、手
洗いやうがい、ワクチン
接種を思い浮かべる方が
多いと思いますが、実は
「お口の健康」も感染症
予防に関わっていること
が分かってきました。

お口の中にはたくさん
の細菌がすみついていま
す。歯垢や舌の汚れが増
えると細菌も増え、お口
の環境が悪くなります。

こうした細菌がつくる酵
素には、インフルエンザ
ウイルスが感染しやすい
環境をつくる可能性があ
ると考えられています。

そのため、お口を清潔に
保つことは、感染症予防
の重要なポイントです。

お口のケアで、元気に過ごしましょう

感染症予防も期待

なかったという研究報告
があります。また、「口腔
ケアを続けることで、誤
嚥性肺炎の発症や発熱が
減り、元気に過ごせる方
が増えたことも報告され
ています。特に高齢者で
は、お口をきれいに保つ
ことが健康を守る大切な
ポイントです。

もちろん、口腔ケアだ
けでインフルエンザを防
げるわけではありませ
ん。ワクチン接種や手洗
い、十分な睡眠、栄養バ
ランスの取れた食事な
ど、毎日の基本的な感染
対策とあわせて行うこと
が大切です。

毎日の歯磨きでは、歯
と歯ぐきの境目まで丁寧
に磨き、歯間ブラシやデ
ンタルフロスを使うこと
で汚れをよりしっかり落
とすことができます。ま
た、舌の汚れも細菌が増
える原因になるため、専
用の舌ブラシなどでやさ
しくお手入れするとよい
でしょう。さらに、歯科
医院で定期的にお口のチ
ェックやクリーニングを
受けることで、ご自身で
は落としきれない汚れを
取り除き、お口の健康を
維持できます。

お口は「食べる」「話
す」だけでなく、全身の
健康への入り口でもあり
ます。毎日の小さな積み
重ねが、健康な毎日につ
ながります。この冬も、
お口のケアを習慣にして
元気に過ごしましょう。

(乙訓歯科医師会
渡邊 崇光)

「FMおとくに」番組
しみずあかねの
まちかど保健室

86.2MHz

番組は毎週火曜日の午
後1時半から3時前まで
放送する。乙訓医師会、
乙訓歯科医師会、乙訓薬
剤師会(順不同)と連
携、「地域と医療を結
ぶ」全国でも例を見ない
内容を目指す。パーソナ
リティは、看護師歴30
年、歌うナースセラピス
ト・しみずあかね。

▽6日 歯科医師会「歯
列接触癖について」
▽13日 薬剤師会「学校
薬剤師って何？」
▽20日 医師会「予防接
種について」
▽27日 乙訓リハビリテ
ーション連絡会

先生への質問
Instagram
から



番組への
メッセージ
Xから



乙訓歯科医師会