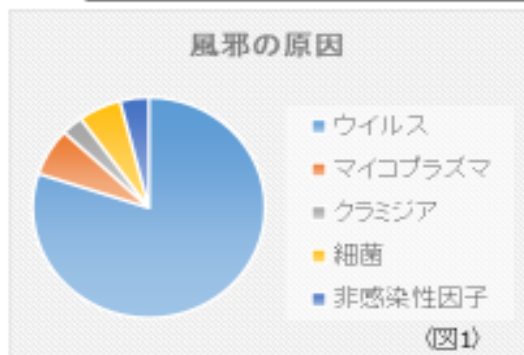


1: 風邪症候群って・・・何？



呼吸器系の急性炎症の総称で、その中に急性咽頭炎(普通感冒)やインフルエンザ(流行性感冒)などが含まれています。風邪症候群の原因は右図の通り**ウイルス**が多くを占めているんです。(図1)

2: ウイルスってどうやって感染して増えるの？

ウイルスの感染、増殖には、ウイルスたちが持っている、**粘膜(細胞)にくっつく為のトゲ**が増殖した後**自分たちを細胞から切り離すナイフ**、そして口腔内細菌が作る粘膜を防御している**壁を溶かすタンパク質**が重要になってきます。口腔内細菌がタンパク質を産生し、壁を、またウイルスの表面を溶かすことでウイルスのトゲと細胞表面の受け手(レセプター)が露出しこの二つが**結合**します。これが感染です。その後、細胞内で増えたウイルスは自分たちと細胞をナイフで切り離します。このことで増えたウイルスがさらに他の細胞へ感染していきます。



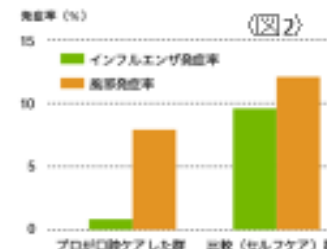
3: 口腔ケアとウイルスの関係性は？

口腔内には500種類以上の細菌が生息しており、歯垢1mg、唾液1ml内に**1億以上**、清掃状態が悪ければ口腔全体で**数千億以上**の細菌が存在していると言われます。

細菌たちは**歯、舌**の表面に多く生息しており、また**歯周ポケット内**にも多く生息しています。この細菌達をそのままにしておくと・・・感染しやすくなると思いませんか？

実際、口腔ケアをしていない人たちと、している人たちの感染率を調べた論文が発表されており、結果は発症率が**10分の1**にも低下していることが分かっています。(図2)

また、口腔ケアをすることによって細菌数を減らすだけでなく、先ほど述べた細菌のタンパク質(**プロテアーゼ**と言います)やウイルスのトゲ(**ヘマグルチニン(HA)**)、ナイフ(**ノイラミニダーゼ**)の量も減少させることも示されています。



4: 風邪・ウイルスに負けないために...

風邪やウイルス、肺炎の予防の為にまずは感染しないように**①マスクの着用②手洗い、うがい**そして免疫力を高めるために**③十分な栄養と睡眠**そして**④お口の中を清潔にすることが大切です!!**

しっかり手洗いうがいをし、美味しいご飯を食べ、そして、お口の中を清潔にし、乗り切りましょう!!

風邪・花粉・ウイルスに負けない!!
口腔ケアで予防しよう!!



<クリニックからのお知らせ>

少しでもお口の中の事で不安がある方はお気軽にご相談ください。
これから気温が高くなりますので、たくさん食べ体力をつけ、お身体にお気をつ



グレースデンタルクリニック埼玉分院
埼玉県川越市脇田本町29-1
トーア川越マンション104
TEL: 049-265-5083
FAX: 049-265-5347

