



風邪やインフルエンザが流行る時期になりました。皆さんの体調は大丈夫ですか？

ところで、風邪は「ひく」といいますが、風邪に「罹る」とはあまり言いません。なぜ風邪は「ひく」というのでしょうか？

その理由は大昔の平安時代まで遡ります。平安時代の人々は、「暑さ・寒さ・風」などの自然現象の中には悪いモノが潜んでいると考えていました。そして、咳やくしゃみ、悪寒がするのは「風の中に潜む悪いモノ」を身体に「引き込んだ」と考えていたのだそうです。だから、「風を引き込んだ」＝「風をひく」と表現するようになったのだそうです。鎌倉時代になると、「風」に「邪」という字をつけて、「風邪（ふうじゃ）」と呼ぶようになりました。「風邪（かぜ）」と現在の読み方になったのは、明治時代なのだそうです。まだまだ寒い日が続きますが、2月には節分やバレンタインなどの楽しいイベントがあります。くれぐれも体調管理には気を付けてください。また、空気が乾燥し、お口の中が乾燥すると虫歯がでやすくなります。歯磨きは念入りにしましょう。

山崎歯科医院からのお知らせ



口腔ケアを  
しっかりしよう！



## 山崎歯科医院

住 所 世田谷区上北沢3-33-12-2F

電 話 03-3306-3282

診療科目 一般歯科、小児歯科、審美歯科  
インプラント、予防検診、総義歯



ブログはこちら

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00	休診	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00
午後	14:30 ~19:30	14:30 ~18:00	14:30 ~19:30	休診	14:30 ~19:30	
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## 歯磨きでインフルエンザ予防！？

### ★インフルエンザの主な感染経路は？

インフルエンザは患者の咳やくしゃみにより、ウイルスが放出され、それを吸い込んで感染します。これを飛まつ感染といいます。

飛散したウイルスは、タオル、電話、ドアノブ、食器、電車のつり革など、様々なところに付着し、乾燥した空気中にも長くとどまります。このようなウイルスは2~8時間は感染力があるといわれており、それを吸い込むことによっても感染するのです。



### ★主な予防方法は？

感染力の強いインフルエンザは予防が大切です。

#### ■予防接種を受ける

ご高齢の方や小さいお子さんはなるべく予防接種を受けましょう。ウイルスの抗体ができるまでには2週間程度かかるので、インフルエンザが流行り始める時期までに、早めに受けるようにしましょう。



#### ■手洗い・うがい

外から帰ってきたときと、食事をする前は必ず手を洗いましょう。つめの間、指の付け根、手のひらのくぼみは汚れが残りやすいので良く洗いましょう。手を洗った後にアルコールで消毒をすると効果的です。



#### ■規則正しい生活

風邪の予防には、栄養バランスのとれた食事と睡眠・休息が大切です。また、人が多い所へ行くときにはマスクをしましょう。



### ★歯磨きで予防する！？



意外と知られていない予防法が「歯磨き」での予防です。

インフルエンザウイルスは気道の粘膜に付着して増殖します。

しかし、その粘膜にはタンパク質の覆いがあり、通常はウイルスを容易には付着しないようになっています。ところが、口腔内にあるプロテアーゼという酵素はこのタンパク質を破壊し、ウイルスが侵入

するのを手助けしてしまうのです。この酵素は口腔内の細菌が作り出すので、発生させないようにするために、きちんと口腔ケアをすることでインフルエンザの予防につながるのです。口腔ケアをきちんとすると、免疫力を高め成人病の予防にもつながるなど、さまざまな効果が知られています。毎日の歯磨きをしっかりとおこない、歯科医院での歯周病や虫歯の治療、歯のクリーニング(PMTC)などを行うことで、インフルエンザも予防しましょう！



## 山崎歯科医院

