

きらきらぼし

嶺南地区共通保健だより

令和6年11月号 保健室

感染症予防のもう一つの鍵は、「お口の健康」です。治療は済んだかな？証明書を提出してね！

寒さを感じるようになり、感染症の季節到来です。口の中を健康に保つことが、感染症予防に重要だということを知っていますか？11月8日は「いい歯の日」です。

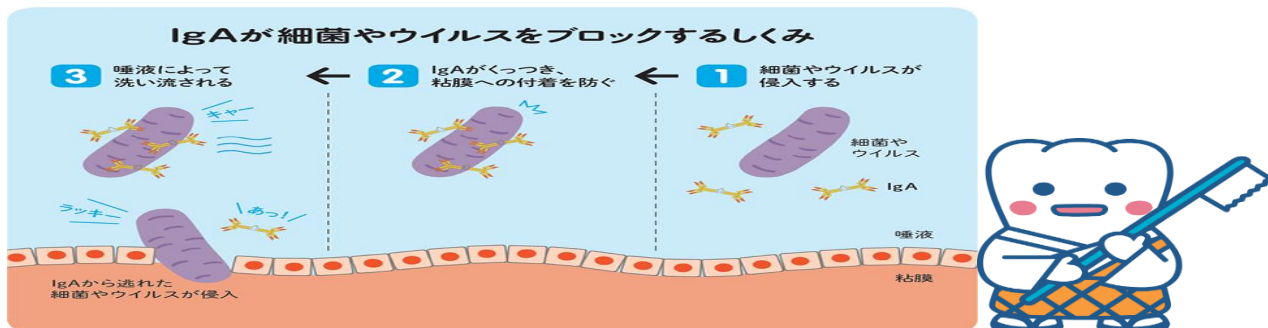
これにちなんで、口腔ケアについて学習しましょう。

<https://www.jda.or.jp/corona/Oral-care-Immunity.html>

いいは 11月8日 

口腔ケアで免疫力アップ！ | 新型コロナウイルス感染症について | 日本歯科医師会 (jda.or.jp) より。

人の免疫は、害を与える微生物などに対して働き、病気を軽く済ませてくれたり、発症を未然に防いでくれたりします。この病気の発症は、微生物の悪さをする力と免疫力のバランスが崩れた時に生じるのです。このバランスを免疫力優位にしておく必要があります。その方法の1つが、口腔ケアです。口の中には、細菌が沢山いるのをご存知ですか？常在細菌といって、体を守る働きを示すものもありますが、悪さをする細菌もいます。この悪さをする細菌やウイルスを減らすことが大切です。細菌の塊であるプラークは、歯磨きをしないと落とすことはできません。口の中には、もう1つ細菌の塊があります。それは舌の表面についた舌苔です。これらの細菌を口腔ケアにより減らすことで、口腔の免疫が十分に働くことができるようになります。口腔の免疫は、IgA（※）という抗体が働き、害を及ぼす微生物を排除してくれる粘膜免疫というシステムで実行されています。しかし、このIgAも口の中が汚れていれば、敵が多すぎて、防衛が難しくなってしまうのです。



・日本歯科医師会では、「笑顔の大切さ」を伝えるための「[ベストスマイル・](#)

[オブ・ザ・イヤー](#)」として、その年に最も笑顔がすてきだった人を男女一人ずつ選出しています。

2023年度は白石麻衣さんと鈴木福さんでした。ふたりとも、白い歯が美しく、笑顔がすてきですね。

美男美女を目指すなら、まず口元—お口の健康です。「明眸皓齒」という言葉を聞いたことがありますか？

(めいぼうこう—美しく澄んだ目元、真っ白で美しい歯並びという意味。若くして非業の死をとげた楊貴妃をしのいだ言葉とも言われています。)

歯の健康を保つことはいいことづくめ。食後の歯みがきは、歯ブラシだけでなく、フロスを使う、むやみに間食をしない、甘い飲料を控える、歯科検診の後、受診のお知らせをもらったら、必ず治療する…できることから始めませんか？治療がまだの人は、今すぐ歯科医院を予約しましょう！