



# リキタケDC通信



2021年  
5月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 22年 池袋の街歯医者

## ウイルス感染症予防ができる舌みがきと口腔ケア

口腔ケアの第一の目的は、虫歯や歯周病の予防ですが、口腔ケアが不十分だと、さまざまな全身疾患を招くことがわかっています。口腔内の歯垢(プラーク)を放置すると、歯垢の中に潜む歯周病菌がウイルスの酵素を活性化させるので**ウイルスに感染しやすくなります**。

歯周病菌は歯肉から毛細血管に入り込み、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞、糖尿病、骨粗しょう症などさまざまな病気リスクが上昇するのです。

様々なウイルス感染を防ぐ上で丁寧な歯磨きや舌の清掃という口腔ケアがきわめて重要となります。

またウイルス感染症に有効な対策は体の免疫力を低下させないことです。お口の細菌は腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めますので、**口腔ケアは免疫力アップにも効果があります**。



### 感染予防できる口腔ケアのポイント

#### 正しい口腔ケアを当院で学ぼう

歯の形は複雑なので、歯ブラシの毛先が届いていないところには必ず汚れが残ります。定期健診や歯科衛生士の歯みがき指導を受診し、自分にあった磨き残しの少ない方法を学びましょう。

#### 1日1回、舌みがきを

朝起きて舌を鏡でよく観察してみましょう。舌苔がついていれば、起床時に舌磨きを行うと効果的です。まず、水を口に含んだりして舌苔を柔らかくし、水で濡らしただけの柔らかめの歯ブラシまたは舌ブラシで舌をできるだけ前に出しながら奥から手前に、全体的に磨きましょう。



#### 口の中を乾燥させない

口の潤いのもと唾液です。前述したように、唾液は細菌やウイルスを防御してくれるため、口腔内の乾燥対策が重要です。唾液は副交感神経が優位などによく分泌されるので、リラックスする時間を確保するといいかもかもしれません。咀嚼することでも増えるので、食べる時はよく噛んで食べてください。さらに、鼻呼吸を心掛け、就寝時にマスクをするのもいいでしょう。

気になることがある方は当院にご相談ください。

 **リキタケ歯科医院**

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください

### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

#### 【材料(8枚分)】【分量】

ごぼう.....50g  
上新粉...大さじ1  
水.....大さじ1  
桜えび.....4g  
青のり...小さじ1  
サラダ油...小さじ1  
黒コショウ...適量

※桜えびのかわりに しらすでも可

ごぼうす焼き  
調理時間 20分



- (1) ごぼうは洗って皮をこさぐ。さらにピーラーで5cm程の長さのさがきにする。
- (2) 桜えびはレンジ強で1分程かけてカリッとさせる。
- (3) (1)に上新粉と水と(2)を加えてよく混ぜ合わせる。
- (4) フライパンにサラダ油を入れて、(3)を薄くのぼすように入れ、押さえつけるように両面をカリッと焼く。
- (5) 焼き上がったら青のりをふりかける。お好みで黒コショウや塩をかける。



院長の挨拶コーナー

「風薫る5月ですね」

肌に触れる風が心地よい季節ですね。

緑に包まれた清々しい季節を迎え心が弾むこの頃です。

新緑に太陽の光がキラキラ反射して、私の気持ちまで明るくなるようです。



院長 歯学博士 力武康次  
九州大学歯学部卒  
東京医科歯科大学大学院修了