



リキタケDC通信



2025年
10月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

免疫力を守るカギはお口の健康！

季節の変わり目は、体がだるくなったり風邪をひきやすくなります。その一因は気温差だけでなく「お口の中の状態」にもあります。歯周病菌などの細菌は免疫力に影響し、全身の健康を左右します。だからこそ、この時期はうがい・歯みがき・定期的なケアが欠かせません。

お口の中の細菌と免疫

お口には数百種類の細菌が存在し、良い働きをするものもあれば、歯周病菌やむし歯菌のように病気を引き起こすものもあります。普段は免疫が抑えています、季節の変わり目などで免疫力が落ちると歯周病菌が増え、歯ぐきの炎症や全身への悪影響につながります。

その結果、例えば――

- ・糖尿病の悪化
 - ・心疾患
 - ・誤嚥性肺炎
- など、生活習慣病とも深く関わってしまうのです。

お口の健康レシピ

「サンマの梅味噌焼き」

【材料(2人分)】【分量】

サンマ(頭と尾をとる) …… 250g
 塩・こしょう …… 少々
 酒 …… 大さじ1

-A-

練り梅 …… 小さじ1
 味噌 …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ3
 酒 …… 小さじ1
 みりん …… 小さじ1/2
 しょうがすりおろし… 小さじ1/4



- (1) サンマは半分に切り、水気をよく拭き取り、塩、胡椒と酒をまぶしておく。
- (2) しっかりと混ぜた-A-を(1)のサンマに塗る。
- (3) 180℃に予熱したオーブンで、中まで火が通るまで10分ほど焼く。

◆毎日の口腔ケアで免疫を守る

免疫力を保つ基本は **お口の清潔** です。

- ・ 食後の歯磨きで歯垢を除去
細菌の栄養源を断ち、増殖を防ぎます。
- ・ 就寝前は念入りに磨く
(夜は唾液が減り細菌が増えやすい)
眠っている間の虫歯・歯周病予防に重要です。
- ・ 歯間ブラシやフロスで歯と歯の間も清潔に
歯ブラシが届かない汚れをしっかりと除去します。
- ・ 外出後・食後にうがいで細菌・ウイルスを洗い流す
口腔内を清潔に保ち、感染リスクを減らします。
- ・ 季節の変わり目や乾燥期には特に意識する
免疫が下がる時期の予防に役立ちます。



また、うがいも効果的です。



◆生活習慣も大切

免疫は生活習慣とも深く関係しています

- ・ バランスのよい食事
- ・ 質のよい睡眠
- ・ 軽い運動



これらに加えて口腔ケアを行うことで、風邪や感染症に負けない体づくりにつながります。

お口は「免疫の入り口」といえる大切な場所です。季節の変わり目こそ、口腔ケアを徹底し、免疫力を守りましょう。定期的なクリーニングも、体全体の健康を支える一歩になります。

 **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



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



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