



～お口は健康の窓口～

## 木の実歯科 ふれあいレター

## 患者さんの皆様へ

我が国を含めた世界は、新型コロナウイルス感染症による未曾有の状況ですが、改めて患者さんの皆様のご健康を心から願っております。

多くの患者さんの皆様から「木の実歯科の皆さんこそ気を付けてやって下さい」「歯医者がやって良かった」など、励ましのお言葉を沢山いただいておりますこと、感謝の気持ちでいっぱいです。

ウイルスは口や鼻から体内に侵入しますが、我々はその一つの健康管理をさせていただいております。

目に見えない厄介な敵が相手ですが、口の専門家としてこの戦いに勝てるよう少しでも貢献したいと考え、仕事しておりますので何かご心配なことがございましたら、どんなことでもお申し付け下さい。

「医療は最大の安全保障」という言葉を改めて認識しております。

院長 蓑輪

スタッフ一同

## 免疫力を高める歯科医師からのアドバイス

## 寝る前と朝起きてすぐの歯ブラシが命を救う

朝起きてすぐに歯を磨くことは、お口の中の細菌やウイルスを体内に取り込まないための最大の防御です。

細菌と、それらが出したタンパク質分解酵素(プロテアーゼ)も意識的にブラッシングして洗い流せば、感染のリスクを大幅に減らすことができます。

## 「おやすみなさい」の後は細菌たちの天国(病は寝てる間に作られる)

唾液には消化酵素のほかにお口の中の細菌を抑える抗菌物質が含まれています。

ところが、寝ている間は唾液があまり出なくなるので、お口の中が乾いて細菌たちが元気を取り戻し、爆発的に増えていきます。特に口呼吸の人は要注意です。

起きてすぐのお口の中の細菌はなんと、ウンチ10g分に相当します。

この細菌が出すタンパク質分解酵素(プロテアーゼ)の助けを借りて悪さをするのがインフルエンザなどのウィルスで、私たちの細胞に感染して増殖すると、肺炎などの命に関わる合併症を引き起こします。

## 口呼吸から鼻呼吸への変身

私たちの鼻は、吸った空気のごみやウィルスをキャッチし、加温・調湿を瞬時に行う高性能空気清浄機で、このフィルターを通さずに呼吸するとインフルエンザや新型コロナウイルスに感染する可能性が高くなります。

有効な対策は、就寝時にテープを口に貼って寝ることです。

起きている間は「口を閉じ、鼻で吸って吐く」を意識することで感染を防ぎ、免疫力を高めます。

木の実歯科 歯科医師一同

## お礼の花束

北海道医療大学専門学校からお花をいただきました。

毎年学生さんが当院に実習に来ています。

みなさん緊張した面持ちで熱心に学んでおり、私達も新鮮な気持ちになります！

未来の歯科衛生士さん頑張ってくださいね。

綺麗なお花といい香りで毎日とても癒されています。

ありがとうございました。

畠山

