



新型コロナウイルスの流行により、うがい手洗いの励行、マスクをするなど基本的な感染予防はかなり浸透したと思います。
それでは歯みがきなどの口腔ケアはどうでしょうか？



口腔ケアの第一の目的は、むし歯や歯周病の予防です。しかしケアが不十分で歯周病が進行すると、歯周病菌が歯茎から毛細血管に入り込み、動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病などさまざまな全身疾患のリスクが上昇することが分かっています。ウイルスは多くの場合、鼻や口の粘膜から進入します。ウイルスの周囲はタンパク質で覆われておりそのままでは増殖できませんが、鼻やのど、口に常在する“プロテアーゼ”という酵素によりタンパク質が切断され、細胞内に侵入します。歯周病菌はこの“プロテアーゼ”を作り出すので、歯みがきやケアが不十分な場合、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。口の中の環境をよくすることは、感染症のリスクが低下するといえることができます。



毎日しっかりと歯みがきをしているのに、どうしてむし歯や歯周病になるのか？と疑問に思う方もいると思います。歯みがきも、“みがいている”と“みがけている”は違うのです。歯と歯の間や歯周ポケットの隙間など、みがきにくい場所がたくさん存在します。口の中の環境は銀歯や被せを入れたり、歯茎がやせたりとどんどん変化しますが、磨き方の癖は長年しみついたものなので、なかなか変えることが難しいものです。正しい歯みがきをマスターするには、口の中にあった磨き方や使用道具について歯科医院でチェックを受けることが大切です。



また、寝ている間は唾液の分泌が減るので、細菌が繁殖しやすくなります。食後の歯みがきの中でも、特に就寝前は念入りに口の中のケアをすることをおススメします。

毎日の口のケアは、一生自分の歯で健康に美味しく食べられるようにすることだけでなく、感染症予防や全身の健康を守るにも有効です。
大切な歯を自分の手でしっかりと守っていきましょう！





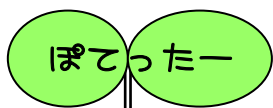
【組合員さん限定】10%OFFセール開催します♪

6月の歯の衛生週間にあわせて、6月の1か月間限定で10%OFFセールを開催します！いつも使っている歯ブラシをお得に買えるチャンス！！組合員さん限定となります！歯科受診の際は是非チェックしてみてくださいね♪



まちかど健康チェック中止のお知らせ

毎年開催しているまちかど健康チェックですが、現在の状況を鑑み、中止させていただくこととなりました。ご了承ください。



『雨の日の過ごし方は？』



potetter@児嶋

雨の日は特別な用がなければ本をよんでいる。

potetter@池田

子供とボードゲームをします。意外と頭を使うのでテレビゲームよりおすすめです。

potetter@岡田

元タインドア派なので雨だからと特別なことはしてないかなあ～。

potetter@茨川

雨の日は屋内でなんやかんや

potetter@吉田

撮りためたDVDを観たり家の用事をします。

potetter@笹川

録画したけど見ていなかった映画を見たり、ドラマを見たりして家で過ごすことが多いです。

potetter@小林

愛猫に遊んでもらう、又は好きな音楽を聴くことが多いです。元タインドア派なので晴れの日も変わらないかも…？

potetter@郡

録画してあるドラマや映画をゆっくり楽しみながら見ます。

potetter@佐藤

雨の日は何か心が落ち着くので、読書したりいつもより時間かけてお茶したり、のんびり過ごしています。

potetter@有井

雨の音が好きなので、何もつけず部屋でぼんやり過ごします。でも低気圧は肩凝り頭痛腰痛の憂鬱3兄弟をつれてくるので苦手です…(笑)