

明けましておめでとうございます。例年になく穏やかなお天気に恵まれた年末年始でしたが、みなさんはどのように過ごされましたでしょうか？すずクリでは6日間のお休みをいただき、リフレッシュして仕事初めを迎えました。今年も皆様の健口のお手伝いをしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお祈りいたします。

本格的な流行の前に

インフルエンザ対策は歯磨きから

インフルエンザ対策として「手洗い・うがいの徹底」「マスクの着用」などはよく言われますが、「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることをご存知でしょうか？

インフルエンザウイルス単独では、人に感染できない

インフルエンザウイルスは、感染者の唾液や鼻水が手についたり飛沫が飛んだりすることで人の鼻や口から進入し、呼吸器系の粘膜に至ったあと、細胞表面に付着します。付着したウイルスが細胞内へ入り込み、増殖します。これが「感染」です。ただし、ウイルス単独では細胞内へ進入し増殖することはできません。ウイルスが人に感染するには、人の口の中などにある特定の酵素によってウイルス表面のたんぱく質に変化が起きる必要があるのです。

口腔内の雑菌が出す酵素がウイルス感染を手助け

口腔内の歯周病菌や歯垢に含まれる雑菌は、インフルエンザウイルスが人の細胞に進入する際や、細胞内で大量に増殖したウイルスが放出される際に必要とする酵素(プロテアーゼやノイラミニダーゼ)をつくりだすことがわかっています。

つまり、口腔内を不潔にしていれば、それだけでウイルス感染の手助けをしていることになるのです。

ちなみにタミフルやリレンザなどはノイラミニダーゼ阻害薬といって、ノイラミニダーゼという酵素の働きを抑えることで、増殖したウイルスが細胞から放出されるのを防ぐお薬です。インフルエンザウイルス自体をやっつけるというよりも、数を増やさないようにすることで重症化を防ぐのです。

自分のお口の中でウイルス感染を助ける酵素をつくりだしては、せっかくの治療薬の効能を落としているようなものなのです。

口腔ケアでインフルエンザ発症を抑制

ある調査では、歯科衛生士が高齢者に対しブラッシングや舌磨きの指導をした介護施設は、通常の歯磨きだけをしていた施設に比べてインフルエンザ発症率が10分の1に激減したといえます。

次々と型を変え、流行の予測が困難になっているインフルエンザ。感染予防・重症化対策のひとつとして、口腔ケアをしっかり行うことをお忘れなく!!

もしかして顎関節症??

口を大きく開ける時にあごに痛みを感じたり「カクン」と音がしたりしませんか？こうした症状に心当たりがある人は「顎関節症」の可能性がります。

顎関節症セルフチェック

質問1：口を大きく開けた時、人差し指から薬指までの3本を縦にして口に入れることができますか？

- 余裕がある(1点)
- すっと入る(2点)
- ギリギリ入る(3点)
- やや困難(4点)
- まったく入らない(5点)



質問2：口を大きく開け閉めする時、あごの痛みがある

- まったくない(1点)
- ごくたまにある(2点)
- たまにある(3点)
- しばしばある(4点)
- いつもある(5点)

質問3：口を大きく開けた時、口は縦にまっすぐに開きますか？(鏡をみてチェックしてください)

- いつもまっすぐ(1点)
- ほぼまっすぐ(2点)
- たまに曲がる(3点)
- しばしば曲がる(4点)
- いつも曲がる(5点)



質問3：フランスパンやスルメなどのかたい食べ物を食べる時、あごや顔が痛みますか？

- 痛まない(1点)
- たまに痛む(2点)
- どちらともいえない(3点)
- しばしば痛む(4点)
- いつも痛む(5点)

この4つの質問に対する答えの合計点数が9点以上の場合、顎関節症が疑われます。

(合計点数が9点未満でも、質問2が2点以上だった場合は顎関節症の疑いがあります。)

気になる方は一度ご相談ください。