

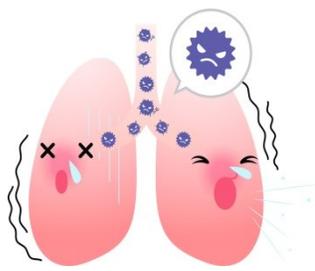


風邪もインフルエンザも肺炎も！？ お口を清潔にして感染症対策！



みなさんは、ご自分のお口にたくさんの細菌が棲んでいるってご存知ですか？
じつはこの細菌たち、とても凶悪でむし歯や歯周病を引き起こすだけでなく、
風邪やインフルエンザがからだに入り込む手助けまでしていることがわかってきました。
やつらに好き放題させないためには、いったいどうしたらよいのでしょうか？
お口の細菌の正体と、やつらへの対処法を知ってこの冬を元気で乗り切りましょう！

誰だって、「お口のなかに細菌がウジャウジャいる」なんて想像するのは気持ちが悪くて嫌ですよ。でもお口のなかには細菌の巣箱。いつも歯みがきを丁寧にしている人でも、歯や舌、粘膜などにある細菌を合計すると100億個にも達します。歯みがきを怠っている人の場合、なんと1000億個もの細菌がお口のなかにいるのです。



こうした細菌たちが、お口のなか以外にも、とんでもない悪さをすることが明らかになっています。お口の細菌は、誤って肺に入ると誤嚥性肺炎を起こします。歯ぐきの炎症から血流に入り込むと、動脈硬化の原因になります。そのうえ糖尿病や腎臓病の引き金になっていることもわかっています。お口のなかの細菌は気道や血流に入り込んで、いのちを奪うほどの重大な病気の原因を作っているのです。

ウイルス感染から身を守るには？



近年の研究によって、「お口のなかをきれいににして細菌を減らすと、ウイルス感染のリスクが減る」ことがわかってきました。
逆に、「歯みがきをサボってお口のなかに細菌が風邪やインフルエンザの感染をサポートする毒素をタップリと出してノド粘膜に悪影響を与え、その結果ウイルスの感染が促進されてしまう」というのです。
手洗い、うがい、そしてインフルエンザA型・B型への対応策なら予防接種をすること、栄養バランスと睡眠を十分にとることが大切です！