

新型インフルエンザ対策

季節の変わり目に新型インフルエンザは急激な拡大の恐れが懸念されています。感染予防のために家庭でも手洗いとうがいを積極的に行なってください。やむを得ず咳やくしゃみをするときには口を覆ったり、マスクをするなどエチケットを守りましょう。

下記のような症状がある場合には保健所に問い合わせ内科を受診しましょう。

症状 38度以上の熱・鼻水・のどの痛み・下痢・嘔吐・咳 など



唾液の役割

唾液にはアミラーゼという消化酵素が含まれていて、食物中のデンプンを分解して消化を助けています。その他にも、

洗浄作用…一日に分泌される唾液の量は1.5リットルに達します。それだけの量でお口の中は洗浄されています。つまりむし歯や歯周病の原因となる細菌の繁殖を抑える働きがあります。

潤滑作用…お口の中が唾液で潤っているので舌や頬の内側野すべりが良くなり、発音やあ発声をスムーズにします。

溶媒作用…味は舌の表面に多数ある味蕾（みらい）という器官で感じ取りますが、食物が唾液に溶け込むことによって味覚を感じやすくなります。

嚥下促進…食物を飲み込むためには、食物のやわらかい塊をお口の中で作り出す必要があります。これは唾液と食物が混ざりあうことではじめて可能なことです。

唾液にはさらに驚くべき効果があります。

老化防止効果…唾液に含まれるパロチンというホルモンが筋肉や内臓、骨、歯などの生育発育が盛んになり、いつまでも若さを保ちます。

抗菌作用…哺乳動物のミルクに多く含まれるラクトフェリンというたんぱく質が唾液にも含まれていて、ピロリ菌を抑え、整腸作用、貧血を改善するなどの作用があります。

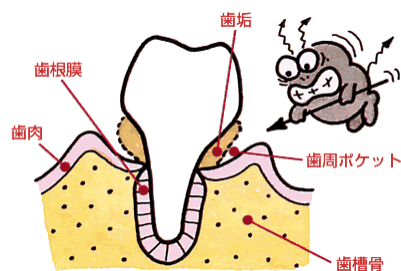
抗がん作用…唾液に含まれるラクトペルオキシダーゼという酵素が発ガン物質を抑制する作用があると確認されています。

唾液をたくさん出すには良く咬むことです。噛んで美味しい秋味を堪能すれば脳細胞も刺激され消化だけではなく体にとっても、大満足です。



歯垢と歯石ってどんなもの？

歯垢と歯石の違いを知っていますか？



歯垢（プラーク）とは文字どおり歯についた垢です。

しばらく歯を磨かずにいて、爪で歯をひっかくと白くてねばねばしたものが付いてきた経験は、ありませんか。

歯垢は食べかすではありません。食べ物の糖分を栄養にして増え続け、粘着性の分泌物を排出し、歯の表面に強力に付着した**細菌の塊**（バイオフィルム）です。この歯垢の中には1gの中に1億個以上の細菌が入っています。

歯垢は上手に磨けば歯ブラシで取り除くことができますが、歯の間やかみ合わせ部分に長期間残ると、口臭・むし歯・歯茎の出血などの原因となります。

では、歯石とはなんでしょう。

磨き残した歯垢が、唾液中のミネラルと結びついて硬くなります。それが歯石です。

歯についた歯垢は、そのままにしておくと数日間で歯石に変化してしまいます。

歯石は「石」という文字がついている通りとても硬く、一旦ついてしまうと歯磨きでは取ることができないばかりでなく、歯垢よりもさらに**毒性の高い細菌の塊**なのです

歯肉より上に付く歯石を歯肉縁上歯石。歯肉より下に付く歯石を歯肉縁下歯石といい歯茎が腫れたり歯ブラシで出血する歯周病の原因になります。

さらに長期間放っておけば歯周病はさらに進行し歯を支える骨が吸収して、膿が出て痛んだり、歯が揺れて硬いものが食べれないといった症状があらわれます。

また、歯石と共に歯垢（細菌塊）がたまっていき、体の内部に入ると脳心臓血管障害、肺炎、糖尿病など様々な病気を引き起こす原因にもなりかねません。

日常生活において歯磨きが何よりかかせませんが、細部まで自分で歯垢を取り除くことは難しく歯石も少しずつ付着してきてしまいます。

歯の周りの定期的なお掃除は3～4ヶ月ごとにされたほうが健康的でしょう。（黒川）



次号は1月ころの予定です www.i-tdp.com

亀の井歯科 04-7150-8046