

似たもの同士



「このまえインフルエンザになっちゃった。マスクしてただけだな」

「ウイルスはとても小さくて、マスクをすり抜けることもあるからね。それよりしっかりと菌みがきするのが、ウイルス対策にはオススメだね」

「え？バイ菌がノドについてインフルエンザになるんですよ？ノドまで歯ブラシあてるの？」

「ハ、そうじゃなくて、お口の中をキレイにしておくことが、ノドの応援になるんだ。」

ノドの粘膜にはタンパク質の覆いがある。ウイルスが簡単にくっつかないようになっているんだけど、清潔でないと口の中の細菌が増えて、そのひとつが覆いを壊してしまうんだ。するとウイルスが粘膜にくっつきやすくなるから、体の中に入られてしまう、というわけなんだよ」

「じゃあ、うがいしたらいいんじゃない？」

「インフルエンザウイルスは、ノドにくっついてしまったり20分くらいで粘膜に入り込むらしいから、外から帰ってきてうがいでいいよ。以前は『うがい・手洗い』が大事と言われていたけど、今は『菌みがき・手洗い』といえるかな。なんだか、インフルエンザとむし歯は似ているね」

「どういふことか。」

「ウイルスと細菌という違いはあるけど、どちらも感染症だから対策にも共通点が多いんだ。たとえばインフルエンザの予防には：



お話しいただいたのは
近藤 嘉人 院長

①流行前のワクチン接種
：感染後に発症する可能性を低減、発症した場合の重症化防止に有効。

②咳エチケット：咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをして、マスクがない場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。③外出後の手洗い等：流水・石鹸による手洗いでウイルスを除去する。④適度な湿度の保持：空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下。⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取：体の抵抗力を高める。

⑥人混みや繁華街への外出を控える。
これをむし歯にあてはめると…

①むし歯になる前のフッ素とシーラント：むし歯ができる可能性を低減できた場合の重症化防止。②食べさせ方エチケット：箸やスプーンなどは、敏感にならなくてよいが、

大人が咬んだ物を与える
と菌が大量にうつる。③
食後の菌みがき：口をゆ
すぐだけでは不十分で、
歯ブラシやフロスですす
らないと汚れが取れない。④
口を閉じて唾液を出す
：乾燥すると、むし歯や
口臭になりやすい。⑤生
活リズムとバランスのとれ
た食事：安静とよく咬
むことで唾液分泌が増え
る。⑥砂糖が多い食材、飲
料を控える。

「といたぐあいだね」
「よくわかんないけど、
じゃあ菌みがきしてマスク
つけたらいい？ピンクのハ
ートの絵がかいてあるお
気に入りがあるんだ。ど
うせなら、楽しいほうがいい
でしょ！」



情報クリップ

待合室で絵本を楽しむ「元気わくわくおはなし会」を今月も開きます。診療室と図書館がならんでいるペンギン通りに入ってすぐのピピオラボでは、月替わりで特集展示を開いています。いずれもホームページでご確認ください。

医療法人 元気が湧く
こどもの歯科

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 ●診療時間 9:00~18:30
●昼休み 平日12:30~14:00
土日13:00~14:30
●休診 火曜・祝日（土日診療）

院長 経歴 H2 九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局
H8 日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務
H19 こどもの歯科に名称変更 院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F
〈市営 大橋駐車場をご利用ください〉

☎092(551)8080

ホームページ <http://kodomonoshika.com/>

