

早いもので、今年も一か月が過ぎました。

コロナ感染者が急増し、今まで以上に身近に感じるようになりました。

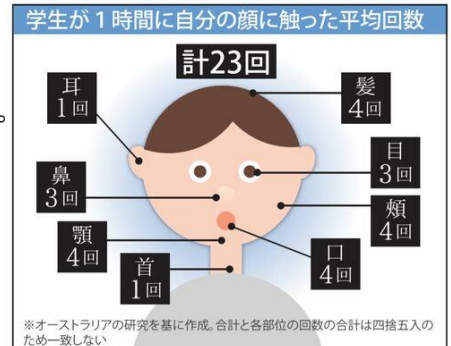
不安でいっぱいの日々ですが、感染は自分で守るしかありません。

感染予防と免疫力をつけて、ウイルスを寄せ付けないようにしていきましょう。

この時期、もう一つ悩まされるのが花粉です。

右の図のように、1時間の間で私たちは顔を知らないうちに触っています。

花粉症の方は、より目や鼻を触るようになります。ウイルスに汚染された手で目、鼻、口を触ると、粘膜からウイルスが体内に侵入する恐れがありますので顔に触れる前には必ず手洗いをしてくださいね。



もうすぐバレンタイン♥愛する人に『MI ペーストチョコ味』はいかがですか？

MI ペーストとは牛乳由来成分を使ったペーストで、歯磨きしたあとに塗るだけの簡単な操作で虫歯予防できるペーストです。（※牛乳アレルギーの方は使用することができかねますのでご注意ください。）

MI ペーストには、歯の原料となる[カルシウム][ミネラル][リン]が豊富に入っているのでエナメル質を強くすると虫歯菌の活動を抑えてくれます。また、CPP-ACP(リカルデント)と呼ばれる成分が含まれています。

このCPP-ACP(リカルデント)の効能は、

- ・酸性になった口腔内を中性に戻す作用(中性作用)
- ・酸性になりにくい状態を維持する作用(緩衝作用)
- ・虫歯予防作用
- ・唾液分泌を促進
- ・知覚過敏抑制

MI ペーストはこんな人におすすめです！

- ・虫歯になりやすい方

虫歯は、歯のエナメル質が溶け出す脱灰状態が続くことが原因となるため、歯の状態を脱灰から再石灰化にするMI ペーストが効果的です。

- ・乳歯から永久歯に生え変わったお子様

MI ペーストにはカルシウム、リンの成分が多く含まれており、永久歯に生え変わったばかりのお子様の歯へ塗布することで、歯のエナメル質が強化され丈夫になり歯の健康が保たれます。

- ・ドライマウス(口腔乾燥症)の方

通常は唾液により歯の「再石灰化」が行われますがドライマウスの方は唾液の分泌が少なくなるため、虫歯になりやすくなっています。MI ペーストにはお口の中が酸性になりにくい状態を維持し、唾液分泌を増加させてくれるはたらきもあります。

気軽に担当衛生士にお聞きください！



マスクをすることでお口の中で何が起きている??

- ① マスクを着用することで話をしたり、口を動かしたりする機会が減りお口の周りの筋肉が衰える。
- ② 口で呼吸するようになり、だ液の分泌量が減る。すると、口内細菌がたまりやすくなり、虫歯や歯周病のリスクが高まる。口臭が強くなる。
- ③ 生活環境の変化で生じるストレスが影響する「夜の歯ぎしり」により、歯が動揺したり、歯がすり減ったりする。また、顎の関節を痛める。

どうしたらいいの？

1、よくかみましょう。

食べるときはできるだけ多くかむことで、だ液が出やすくなります。1口30回を目安にかみましょう。

2、だ液腺マッサージをしましょう

日本歯科医師会は、「だ液腺マッサージ」を推奨しています。顔の表情がイキイキするメリットもあります。

1.耳下腺（じかせん）マッサージ	2.顎下腺（がくかせん）マッサージ	3.舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
		
親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーツと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

3、歯ぎしり予防はストレス発散をしましょう

電話などで誰かと話すと気持ちも晴れ、口を動かすためだ液も出やすくなります。また、コロナ禍で新しいことを始めた方も多いと思いますが、自分に合った楽しいことを見つけてストレス発散方法を見つけましょう。

4.免疫力をUPする食事をしましょう

毎日の食事によって自分の免疫力を高めることで、コロナにかかりにくく、万が一かかっても早期回復が見込めます。

免疫力活性化！LPSが豊富な食べ物

LPSとは、グラム陰性細菌に分類される細菌の外側に付着している物質です。体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を食べて排除する細胞「マクロファージ」を活性するなど、免疫機能に良い影響をもたらす、病気に負けない健康的な体づくりに役立ちます。また、肌の免疫機能にも作用するため、美容にも嬉しい物質として注目されています。



- 玄米・・・お米の外側にある糠や胚芽の部分にLPSは多く存在します。そのため、お米を食べるなら精製された白米よりも玄米を選ぶといいですね。
- レンコン、ジャガイモなどの根菜類(皮付き)・・・土の中で育つ根菜類は、LPSが多め。特に皮の部分にはLPSが多く残っているのなるべく皮をむかずにいただくようにしましょう。
- めかぶ・・・海藻類もLPSの含有量が多く、めかぶは群を抜いています。
- ほうれん草・・・ほうれん草にもLPSがたくさん含まれています。

