

(臨時便)

岩井歯科クリニックかわら版

No.42 2020.02.

✚ ご挨拶



マスク・消毒薬の欠品が続き、不安な気持ちでお過ごしの方も多いことでしょう。医療機関であっても、いまだ入手困難な状態が続きますが、「予防に勝る治療なし」ということで、今回特別臨時便の「かわら版」をお送りいたします。

✚ これで打ち勝つ！

ご存知の方も多いと思いますが、あらためてウイルスと細菌の違いをおさらい。

細菌	適度な温度と湿度、栄養があれば生存・増殖できるもの (例えば、弁当箱の中で繁殖する食中毒の菌など)
ウイルス	人や動物の細胞内 [※] でしか、生存・増殖できないもの

つまり、咳やくしゃみなどで体外に出たウイルスは、誰かに感染して細胞内に入らない限り生き残れないということです。では、入れなかったウイルスは…？一定の時間を過ぎると不活化（ふかつか）＝死滅（寿命を迎える）します。

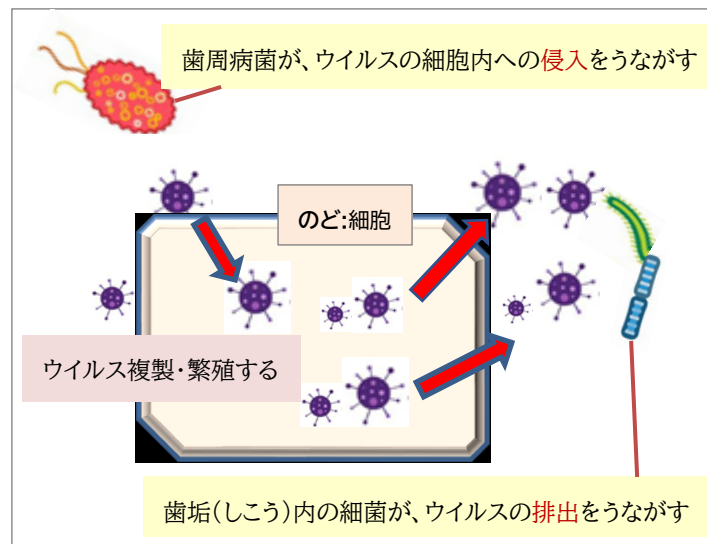
ウイルスの寿命は多くの研究機関で調べられていますが、インフルエンザは約2～8時間（条件によっては延びる）、通常のコロナウイルスで最長9日間という結果が出ています（新型はまだ不確定）。

新型肺炎に対するワクチンや確立した治療法がない現状では、私たちは予防を徹底するしかありませんよね。専門家が『インフルエンザと同じような対策を！』と呼び掛けているように、あなたも「手洗い・うがい・消毒」といった予防策を日々行われていると思います。

これに加えて、もう一つ気に留めていただきたいことがあります。それは・・・口のなか。しかもその「キレイ度」具合。

ウイルスは細胞に侵入・増殖・放出を繰り返すことで、病気を発症させます。実は、このウイルス増殖サイクルを手助けしているモノが、口の中にいるのです。

のどの付近に、歯周病菌や歯垢（しこう）内の細菌が存在すると、右上図のようなサイクルで病気発症のリスクを高めてしまいます。



【肺炎原因菌の約8割は、口腔内細菌である】と言われます。

口の中を清潔に保ち細菌の絶対数を減らすことで、ウイルスの増殖率を約10分の1に抑制できるという報告もあります。

現在のような難しい状況下では自己防衛のひとつとして、**ブラッシングの徹底**を心がけましょう。入れ歯を装用されている方も、入れ歯に**ヌメリ（菌膜）**が付いていないか確認してください。水洗いだけで済ませず、就寝前には食器洗い用の洗剤で丁寧に洗い、除菌用の入れ歯洗浄剤も取り入れましょう。

もちろん免疫力アップには、規則正しい生活・十分な睡眠・バランスのとれた食事（発酵食品がおすすめ）が欠かせません。特に唾液は『天然の抗菌薬』ですから、いつも以上にしっかりとよく噛んで食べてください。歯の具合が悪くて、うまく噛めない方は、今後のためにもお口の環境を整えておくことが大切です。

念のため付け加えておきますが、飲酒はアルコール消毒にはなりません(+_+).

✚ 一文字で大違い！



新型コロナウイルス消毒に効果があるとされる『アルコール』。

同じアルコールの仲間でも、使い方を間違えると危険です！

■消毒用=エタノール ■燃料用=メタノール（有害な劇物！）

アルコールと書いてあるだけで、間違ってお買い求めになる方が増えているとのこと。お気をつけくださいね。

(このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。)