

こんにちは。セントケアです。
セントケア便り、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

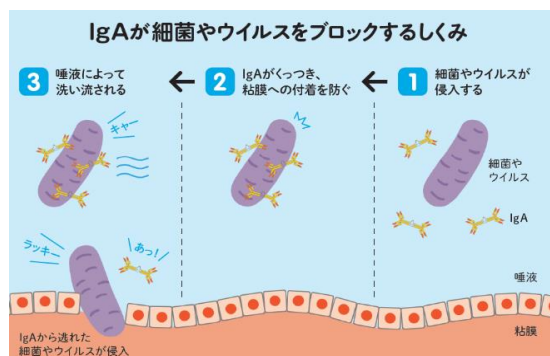
わたしたちの身体を守る唾液の力について

落ち葉の散り敷く季節となり、インフルエンザなどのウイルスが流行し始める季節が近づいてきました。
ウイルスから身を守るためには、うがい・手洗いが基本ですが、それ以外にも"口腔内の環境を整える"ことで、
免疫力をアップすることができます。今月号は、口腔内の環境を整え免疫力アップする方法についてお伝えいたします。



唾液の力ご存知ですか？

口をうるおす働きをする唾液。99%以上は水分ですが、
実は残り1%の中に抗ウイルス・抗菌成分（IgA）が存在しています。
口内に細菌やウイルスが侵入すると素早く反応し、
取り囲んで粘膜への付着を防ぎます。口は体の入り口です。
細菌やウイルスが全身に広がるのを“最前線”で食い止めているのです。



出典：「nico」2018年6月号
「特集：唾液の手カラ」榎木恵一（クインテッセンス出版刊）より イラスト：有村綾

歯周病菌とウイルスの関係ご存知ですか？

歯周病菌は、外から入ってくるウイルスの手助けをしてしまいます。
歯周病菌などの一部の口内細菌は、タンパク質分解酵素（プロテアーゼ、ノイラミニダーゼ）を作ります。
この物質はウイルスが体内に侵入しやすくする効果があり、
歯周病菌はこの物質を口内にまき散らし、ウイルス感染の手助けをしているのです。

歯周病菌を抑制するために

- ①毎食後の歯磨きで、歯ブラシの毛先を歯面にしっかり当て、表面に付着したプラークを取り除いてください
- ②歯科医院で定期的に歯石の除去をしてもらいましょう



毎食後の歯磨きも感染予防になります！



<歯みがきのポイント>

- 毛先を歯面にきちんと当てる（歯の根元、歯と歯の間）
- 1～2歯を目安に小さく動かして磨く
- 歯間ブラシを通すと、より多くのプラーク除去ができます

唾液腺をマッサージして唾液分泌させ感染予防をしましょう！

唾液腺を優しくマッサージすると、唾液が出ます。唾液が多いと、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。
また、唾液は細菌やウイルスを防御し、さらに口腔内の汚れも洗い流してくれます。
冬は空気が乾燥し、口の中も乾燥しがちですので、マッサージして唾液の分泌を促し、感染予防をしましょう！

<顎下腺のマッサージ>

指数本を耳の前あたり（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどグルグルとやさしくマッサージします



<耳下腺のマッサージ>

耳の下から顎の下まで3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ



<舌下腺のマッサージ>

両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけます

