

# 杉村 歯科 通信

◆第92号◆

発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL0964-32-5010 H25年1月号



## 明けましておめでとうございます。

## 本年もよろしくお祈りします。



院長 新年明けましておめでとうございます。今年もまた更なる研鑽を積んで、医院全体の技術・サービスのレベルアップを目指していきます。新しい考えの治療法の導入も計画していますので、本年もよろしくお願い致します。

香月 由美 昨年は11月早々、手がグローブ状態のしもやけに…。日々、お風呂で手と足の握手！今年も喜んで食べて頂ける被せ物を頑張って作って参ります。

中田いく子 今年も明るく元気に患者様をお迎えできるよう頑張ります。

岩崎利江子 杉村歯科に来てよかったと思われる様な歯科医院作りを目指し、頑張っていきます。

笠原 春香 患者さんのお口の中にあつた定期検診を提供できるようにしていきたいと思ひます。

吉永 知代 今年も昨年以上に患者様との信頼関係が築けるよう努力していきたいと思ひます。

緒方 文乃 患者様とのコミュニケーションを大事にし、信頼関係を築けるよう努力していきたいと思ひます。

高田 知実 知識・技術のレベルアップに加え、患者様が健康でいられるお口作りのサポートを心がけ、日々努力していきたいと思ひます。



### 今年も杉村歯科をどうぞよろしくお祈り致します！！

## 水うがいで4割もかぜが予防できる！？

冬場になり、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が広がっています。このような感染性疾患の予防策として、マスクの着用や手洗い、うがいはよく知られています。マスクを着用することで鼻や口からウイルスを吸い込む量を減らす効果がありそうですし、手洗いもドアノブや手すりなどを介して手に付着したウイルスを洗い流すことで、体内の侵入を防ぐ効果が期待できそうです。

しかし、うがいに関してはアメリカやイギリスのいずれにおいても、感染症のガイドラインにかぜの予防策として記載されていないそうです。実はうがいは、日本の独特な習慣であり、諸外国ではほとんど行われていないようです。私たちは、小さいころから帰宅したら手洗い、うがいは必ずするように言われてきたかと思ひます。当たり前に行っていた行為が実は日本だけの習慣だということには、ビックリですよ！！そこで今回は、「ガラガラ」と喉で水を鳴らすあのうがいが、かぜの予防に効果があるのかどうかお話ししていきます。

内容として①水うがい群②ヨードうがい群③特にうがいをしない群の3群に割りあて、2か月間にわたって割りあてられたうがいの行動をとってもらいかぜの症状を追跡しました。その結果、かぜの発症率として1、水うがい

2、ヨードうがい 3、うがいをしない順に少ないことが分かりました。また、水うがいでかぜの発症が40%も減るというのです。そしてさらにうがい薬として一般的に使われてきたポピドンヨード液が、水よりも効果がなかったというのも衝撃的ですよ。この理由としては、ヨード液が喉の常在菌を破壊してかぜのウイルスを侵入しやすくさせたり、喉の正常細胞を傷害することが挙げられているそうです。

その他に、口腔ケアでインフルエンザへの罹患を減らすことができたり、肺炎(誤嚥性肺炎)といった呼吸器系の病気の予防も期待できるという報告もされています。なぜ口腔ケアで肺炎の予防ができるのかと疑問に思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。病院や介護施設に入居している老人の方は、さまざまな原因で虚弱な状態です。そのような状況下では、咽頭部を通過していく細菌が頻りに肺炎を引き起こします。口腔内はこのような呼吸器病原体である細菌の貯蔵庫の役割を果たしています。だからこそ、肺炎を起こさないためにも口腔内を清潔に保つことは重要なのです。

