

あゆみ：こんなことやってます

すこやかライフフォーラム平成20年11月「**口からつくる豊かな人生**」青葉公会堂
3人の専門医から研究成果をまじえた話がありました。600人近い参加者があり、
会場は、提供される写真や興味深い話に身を乗り出す姿や笑い声に包まれていまし
た。女優の音無美紀子さんからは貴重な闘病体験の話がありました。



市民講座「**新型インフルエンザ敵を知る**」平成21年7月5日山之内地区センター
ためしてガッテン」でもおなじみの細菌学教授奥田克爾先生から新型インフルエ
ンザの話をお聞きしました。200名近い市民の方が参加されました。

お役立ちQ&A

・口をきれいにするとインフルエンザにかかりにくって本当？

→ 以外と知られていませんが本当です。口の中には多種多様な細菌がいて、
これらの細菌は互いに共同作業をしながら共存していますが、この細菌が出す
毒素が粘膜表面の免疫機構を壊し、インフルエンザウイルスの侵入を助けてい
ます。口呼吸すると粘膜が乾燥し、さらに感染しやすくなります。口腔の清掃
を十分に行うと罹患率が1/10に激変したというデータがあります。

・どのように手入れしたら良いのですか？

→ まずは物理的に歯の表面のプラーク(細菌の塊)を取り除くことです。これに
は歯ブラシの他、デンタルフロス(清掃用糸)や歯間ブラシを併用すると良いで
しょう。その後に殺菌剤の入った洗口剤でゆすいでください。また年数回、歯
科医院で器械を使っの徹底した清掃(PMTC)をしてもらうのが有効です。

・インフルエンザウイルスに有効な殺菌洗口剤は？

→ ポピドンヨード剤(商品名:イソジン、ルゴール等)が有効です。一日数回使
うと良いですが、歯に褐色の沈着物がつきますので、ブラッシングで取り除い
てください。緑茶、紅茶でゆすぐのも有効です。これはお茶に含まれるカテキ
ンに殺菌効果があるためで、出がらしでも十分です。外出先でもペットボトル
で手軽に使えるのがいいですね。
(石井)