

中学校生徒の皆さんへ

今年も残すところ 2 か月弱となりました。

中学生の皆さんには、4 月の新型コロナウイルス肺炎蔓延による緊急事態宣言発令より今日まで学校、家庭、塾等において 3 蜜を避け、手洗い、うがいの励行、マスク着用、歯磨きなどの感染予防体制をとってきたことと思います。新型コロナウイルス感染状況は、現在も大変厳しい状況下にあると言って過言ではありません。これから冬を迎えるに当たり、今一度自分自身、家族、友人の方々と共に、より一層の感染予防についての意識を強めて頂きたいと思います。

新型コロナウイルスは、**鼻、口から感染します。舌からも感染します。**従って皆さんのお口を、より清潔に保つことで感染の機会が減少します。

口の中の細菌数を減少させることでウイルスの感染力が弱くなり、併発する肺炎を予防することができます。
感染対策には、免疫力を高めることが重要です。

適度な運動、十分な睡眠と栄養、そしてストレスフリーな生活様式が大切です。

特に、軽いストレッチや有酸素運動は、唾液中の I g A 抗体量を高めることにつながります。99%が水分の唾液ですが、のこりの 1 %に 100 種類以上の有効成分が含まれ、その中の一つである抗ウイルス、抗菌作用を持つ免疫物質が感染症から私たちの体を守ってくれます。

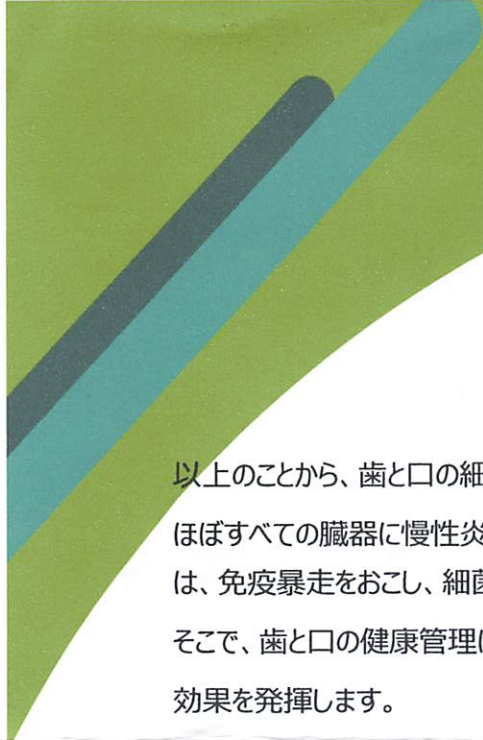
唾液パワーってすごいですね！ 食物をよく噛むことで、唾液が多く出ます。また、キシリトールガムをかむことによって唾液がたくさん出ますので、免疫力を高めるために実践して下さい。

お口の中を、清潔に保つことで、人の体に悪さをする微生物の力に打ち勝つ免疫力を高めましょう。

口腔ケアを十分に行うことで I g A 抗体が増え、これらの微生物を排除してくれる粘膜免疫というシステムが実行されます。

しかし、お口の中が汚れていれば、このシステムが働かなくなってしまう感染が起こってしまいます。

歯周病が重症化し、歯と歯肉の間に深い歯周ポケットを形成すると歯垢（プラーク）の温床になってしまいます。**歯周病菌は様々な分解酵素を持ち、それを口の中にまき散らし、ウイルス感染を起こします。**



以上のことから、歯と口の細菌や、毒性物質は口腔から循環器、呼吸器、消化器の3方向に拡散し、ほぼすべての臓器に慢性炎症を起こします。生活習慣病の危険因子であるこれらの慢性炎症は緊急時には、免疫暴走をおこし、細菌性肺炎や敗血症のもとになります。

そこで、歯と口の健康管理に気を配ることが、細菌の体への侵入を予防してウイルス性肺炎の感染抑制に効果を発揮します。

いま、歯科医院では高度な感染予防対策を行い、患者の皆様を受け入れる万全の体制を敷いています。

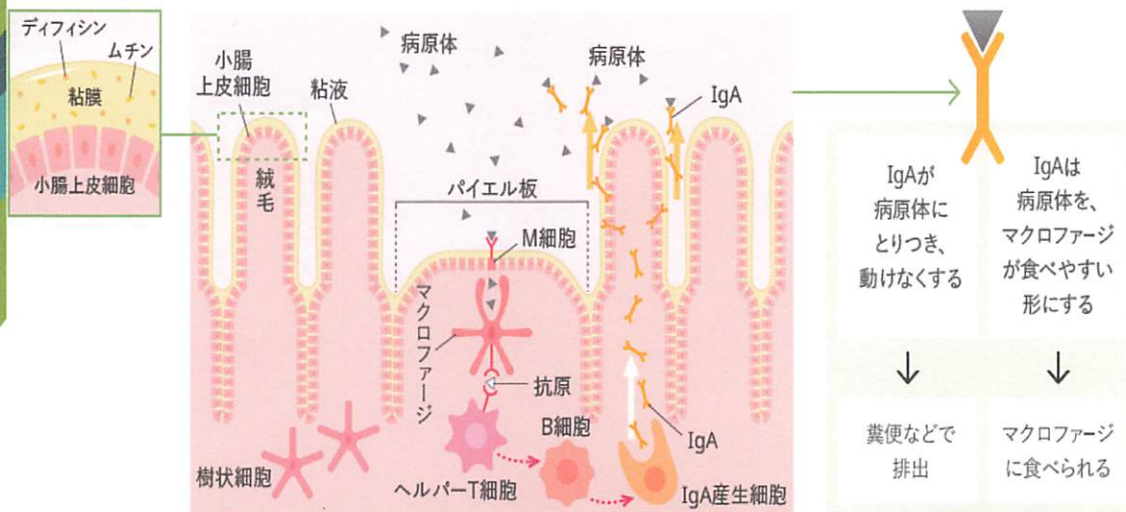
中学生の皆さんには、今回の検診結果をもとに、虫歯や歯肉炎を指摘された人は、なるべく早めに受診して、健康な歯と歯肉を取り戻しましょう。また、今回の結果で健全と言われた人も油断せず、さらに丁寧なお口の清掃を心掛けてください。

コロナに負けない丈夫な体を作り上げるため、毎日の歯みがき、うがい、手洗い、マスク着用を忘れないようにして下さい

2020年11月

阿倍野区学校歯科医会





I g A 抗体について

体外から体内へ侵入した異物（抗原といいます）に対して人の体（生体）が反応して産生される物質を抗体といいます。この抗体を免疫グロブリンと呼び、構造の違いによって G,M,A,D,E の 5 種類に分類されます。

I g A 抗体は、4 か所の抗原結合部位を持ち、粘膜免疫の主役であり、消化管や呼吸器における免疫機構の最前線として機能しています。

唾液の働き

口の中、喉の粘膜を保護し潤いを与えます

1 日 1 リットル以上の唾液の分泌は、お口の中の汚れを洗浄してくれます

呼吸や会話による乾燥を防ぎ、食事による口の中の酸性を中和します

リゾチウム、ペルオキシダーゼ、免疫グロブリン、ラクトフェリンなどを含み、細菌の活動を抑えます

消化酵素アミラーゼによりでんぷんを麦芽糖に変え消化を助けます

口の中の傷を、早く治す作用があります。

歯のエナメル質の再石灰化を促進し、虫歯を防ぎます。

唾液が減ると、細菌が繁殖しやすくなり、口臭や虫歯、歯周病を起こしやすくなります

よく噛むこと（一口 30 回噛む） 水分補給を忘れない。 口呼吸より鼻呼吸。

刺激物（お酒、たばこなど）を減らす。唾液腺マッサージ。お口の中の**乳酸菌 1073R1 株**を摂るなどを心掛け、健康のために正常な唾液分泌を意識して、お口の中の環境を改善し、細菌、ウイルスに負けない丈夫な身体を作りましょう