



今だからこそ ウイルス対策⑥

～世界総マスク時代～
ウイルスから身体を守る
『唾液』のチカラ

お口の中で毎日ウイルスと戦って、日頃から私達の体を守ってくれている唾液。

その唾液成分の抗菌物質『IgA(免疫グロブリンA)』は、ウイルスを見つけると、すぐさま取り囲み、粘膜に付着しないように活動を邪魔します。さらに『IgA』は、守備範囲が広いので怪しいと判断したら、どんな未知のウイルスでも積極的に戦いにいきます。

つまり、
『IgA』は、お金のかからない天然の特効薬なんです！

次回は、この『IgA』を増やす方法をお伝えしますね。

安心してご来院ください！～院内感染予防について～

歯科での感染リスクについて、様々な報道がなされておりますが、飛沫や出血がある歯科では、コロナウイルスが問題になる以前から、全ての治療において万全の感染症対策を行っていました。現状では、「**歯科だから感染率が高い**」という**明確なデータはございません**。「三密」を避ける対策も十分にとっておりますので、どうぞ安心してご来院ください。

【当院は厚生労働省で定められた院内感染防止策の施設基準をクリアしています】

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

歯っぴ～通信

令和2年10月号 Vol.153

暑さ寒さも 彼岸まで ！？

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。10月になりましたね。先月、いつまで暑さが続くのかなといった話題をこの欄に書きましたが、やっと涼しくなってきましたね。「暑さ、寒さも彼岸まで」の言葉の通り、お彼岸の頃から朝晩がぐっと涼しくなりましたよね。夜にクーラーを入れずにすんでいますという方も、多くいらっしゃるのではないのでしょうか。日中も涼しい風が吹く日もあり、秋がやってきたなあと感じます。ただ、そうなってくると朝晩と日中の気温差が激しくなってくるので、体調を崩してしまう方も出てくるのではないのでしょうか。コロナの感染者も減ってきたのかなと思った時期もありましたが、県内での感染がちらほら報告されてきましたよね。この時期から体が寒さに備える準備を始めます。少し前までの暑さに備えた水分補給の仕方を変えないといけませんよね。どうしても、今まで通りにという感じで、冷たいお茶を水筒に入れてしまっているケースがありませんか？日中に飲む水が体を冷やしてしまっていて、さらに夜に気温で体が冷えると、体調が崩れてもおかしくないですよね。頭が痛くなったり、喉の感じが変だったりしてくると、冷えたからのか風邪をひいたのか、それともコロナなのかと気をもまないとはいけなくなってしまいます。お茶を常温にするとか、温かいままにするなどの工夫が必要かもしれませんね。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。お互い気をつけましょうね。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑨2～噛み合わせと新しい生活様式④～

今回も噛み合わせと新しい生活様式について。この数か月、子どもさんたちのスマホやタブレットを見る機会が、激増しているようです。コロナ禍の諸々で、どうしても見る機会が増えてしまったのでしょうか。そのことで危惧しているのが、子どもたちの視力の低下です。実は、噛む力と視力は密接に関係していると言われていて、目のピントを合わせるために使う筋肉は、噛むときに使う筋肉と連動しているのです。そのため、噛む力が弱い人は視力が低下しやすく、その逆も同じで、噛む力を鍛えることは、視力を鍛えることにつながります。子どもたちの視力低下を食い止めるためには、少し硬めの食材をよく噛んで筋肉を動かすのがとても良いのです。咀嚼に使う筋肉を鍛え、レンズを調節する筋肉を鍛えるということです。そのためには健康な歯、正しい噛み合わせが必須となります。つまり、良い噛み合わせは、視力低下を防ぐことにもつながるのです。視力が気になったら、歯も気にしてくださいね。

〒700-0827
岡山市平和町6-27
WAKAビル 2F
発行：池上誠



歯科・口腔外科・小児歯科
レーザー治療・予防歯科
インプラント・ホワイトニング

西川沿い・岡山駅から徒歩10分
いけがみ歯科クリニック
(086)237-7731