



☎ 0745-43-9096

株式会社 CASADELSOLE

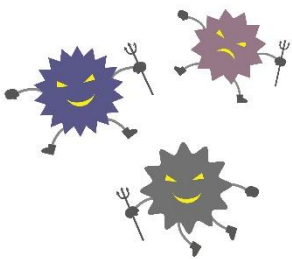
代表 片山 敦子

「口腔内の役割」



ウイルス・細菌お断り
 ＊鼻前で口内への侵入を防止します。
 ＊発見後は、早急に病院へ連絡します。

温かった11月も終わりを告げるころには、奈良も随分寒くなってきました。寒くなると「暖」を取るためにエアコンやこたつ、ホットカーペット、床暖房、カイロなどあらゆる温めるものを使い始めます。布団の中では電気毛布なども使います。これらは、たいいてい空気を乾燥させ身体からも水分を蒸発させます。空気が乾燥することで体の水分は皮膚や粘膜から乾燥が始まります。乾燥がそんなに悪いことなの？って思いませんか？空気が乾燥することによっていつも地面辺りに沈んでいる「ウイルス」は舞い上がります。そうすると空気中にたくさん飛散され、ヒトが吸い込みやすくなり、喉や肺に入り込み風邪やインフルエンザなどに感染しやすくなりますので、冬の時期は風邪をひかれる方が多くなるのです。



一番先に「ばい菌」が身体の中に入ってくる場所はというと「口」なんですね。ものをつかんで食べたり、飲んだりするときに使うところは「手」と「口」で、まずはそこから清潔にすることが大切です。

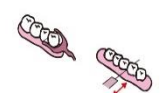
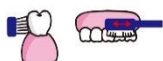
○ うがい ○ 手洗い ○ 水分補給

そして、今月のテーマである「口腔内の役割」は何か？口には様々な機能があります。話したり食べたり飲み込んだり、この時同時に様々なものも入ってきています。この中で目に見えない「要るもの」「要らないもの」があっても選別は不可能です。そこで自己の免疫力が重要になります。免疫力を下げないことの一つに口腔ケアがあり、感染しても戦う力をつける、そして万が一感染した時にも投薬が効きやすい状態にしておくことにも繋がっていきます。口の中を潤しているのは「唾液」です。唾液は最初の免疫作用といえると思います。唾液は少しケアすることで分泌を促すことが出来ます。殺菌作用があり最も有効だと考えています。

唾液腺の刺激には歯磨きも有効です。時に「レモンや梅干し」などを想像するだけで唾液の分泌が促されます。歯周病などのトラブルをお持ちの方にも歯磨きはとても有効で優しく丁寧に磨いてあげることで少しずつ効果が現れます。お薬によっては「口から吸いこむタイプ」もあり口腔内が不潔だとお薬の効果も半減するとありました。口腔内のケア、今までのやり方がどうか少し見直してみませんか？

私が思う歯ブラシ選びは・・・
 ・柔らかいもの ・用途に応じて歯ブラシの大きさを変える
 洗い方・・・優しく丁寧に何度でも往復する。

※ 直接お聴きになりたい方はご連絡ください。



☎ 0745-43-9096 ホームページ rihadeiyou.com

スタッフブログも毎週更新しています。「リハビリデイ結」で検索してみてください！