

にしっこ 西っ子のみなさんへ 72

1月29日

新型^{しんがた}コロナウイルス^{たいおう}対応として、「マスクの^{ちやくよう}着用」「うがいと手洗いの^{てあら}励行」^{れいこう}が、^い言われますが、「うがいの^{しかた}仕方」について^{しら}調べてみました。

すると、「うがい」は、コロナウイルスを洗い流^{なが}すことは^{むずか}難しいけれど、^{くち}口の中^{なか}をキレイにすることで、^{ぜんしん}全身の^{めんえきりょく}免疫力^{たか}を高め、コロナウイルスにかかりにくく、^{しょうじょう}症状^{けいげん}を^{かのうせい}軽減^かすることができる^{こと}可能性^{がある}がある^{こと}が分かりました。

実際^{じっさい}、^{かいごしせつ}介護施設^{こうれいしゃ}の高齢者^{はみが}に^{こうくう}歯磨き^{てっぺい}などの^{こうくう}口腔ケア^{てっぺい}を^{てっぺい}徹底^{した}したところ、インフルエンザ^{はっしょうりつ}の^{ない}発症率^{げきげん}が10分の1^{ほうこく}に^{げきげん}激減^{した}したという^{ほうこく}報告^{があります}があります。

これは^{ない}口腔内^{ししゅうびょうきん}をキレイ^{ししゅうびょうきん}にしている^{ししゅうびょうきん}ことで、^{ししゅうびょうきん}歯周病菌^へなどが^{ぜんしん}減り、^{ぜんしん}全身の^{たか}免疫力^{かんが}が高^{たか}まった^{かんが}からだと^{かんが}考え^{られています}られています。

^{ししゅうびょうきん}歯周病菌^{ししゅうびょうきん}は、^{ししゅうびょうきん}歯槽膿漏^はなど^{かんけい}歯に^{びょうき}関係^おした^{きん}病^お気^おを起こ^おす^お菌^おですが、^{ほかに}その他^{ほかに}にも、^{だいちょう}大腸がん^{しんぞう}、^{しんぞう}心臓^{のうけつかんしつかん}や^{しんぞう}脳血管^{びょう}疾患^{じゅうだい}、^{びょう}アルツハイマー^{びょう}病^{えいきょう}など、^{えいきょう}重大^{えいきょう}な^{えいきょう}病^{えいきょう}気^{えいきょう}に^{えいきょう}影響^{しています}しています^{よう}です。^{えいきょう}口^{えいきょう}の^{えいきょう}なか^{えいきょう}で^{えいきょう}繁殖^{えいきょう}した^{えいきょう}歯周病菌^{えいきょう}などが^{えいきょう}全身^{えいきょう}に^{えいきょう}回り、^{えいきょう}あちこち^{えいきょう}で^{えいきょう}悪^{えいきょう}さを^{えいきょう}する^{えいきょう}ため^{えいきょう}です。

^{ししゅうびょうきん}歯周病菌^{ししゅうびょうきん}は^{ししゅうびょうきん}プロテアーゼ^{ししゅうびょうきん}という^{ししゅうびょうきん}「タンパク質^{ししゅうびょうきん}を^{ししゅうびょうきん}破壊^{ししゅうびょうきん}する^{ししゅうびょうきん}酵素^{ししゅうびょうきん}」^{ししゅうびょうきん}を出^{ししゅうびょうきん}します。^{ししゅうびょうきん}プロテアーゼ^{ししゅうびょうきん}は^{ししゅうびょうきん}口^{ししゅうびょうきん}や^{ししゅうびょうきん}の^{ししゅうびょうきん}ど^{ししゅうびょうきん}の^{ししゅうびょうきん}細胞^{ししゅうびょうきん}や^{ししゅうびょうきん}粘膜^{ししゅうびょうきん}を^{ししゅうびょうきん}攻撃^{ししゅうびょうきん}するので、^{ししゅうびょうきん}歯周病菌^{ししゅうびょうきん}だらけ^{ししゅうびょうきん}の^{ししゅうびょうきん}口^{ししゅうびょうきん}の中^{ししゅうびょうきん}は、^{ししゅうびょうきん}つね^{ししゅうびょうきん}に^{ししゅうびょうきん}傷^{ししゅうびょうきん}だらけ^{ししゅうびょうきん}で、^{ししゅうびょうきん}ウイルス^{ししゅうびょうきん}が^{ししゅうびょうきん}侵入^{ししゅうびょうきん}し^{ししゅうびょうきん}やす^{ししゅうびょうきん}く^{ししゅうびょうきん}な^{ししゅうびょうきん}って^{ししゅうびょうきん}しまう^{ししゅうびょうきん}のです。

^{さいきん}最近^{けんきゅう}の研究^{かんせんしんしょう}によれば、^{かんせんしんしょう}新型^{かんせんしんしょう}コロナウイルス^{かんせんしんしょう}感染症^{かんせんしんしょう}は、^{かんせんしんしょう}口^{かんせんしんしょう}の中^{かんせんしんしょう}の^{かんせんしんしょう}ばい菌^{かんせんしんしょう}が^{かんせんしんしょう}多い^{かんせんしんしょう}ひと^{かんせんしんしょう}ほど^{かんせんしんしょう}重症^{かんせんしんしょう}化^{かんせんしんしょう}し^{かんせんしんしょう}やす^{かんせんしんしょう}い^{かんせんしんしょう}こと^{かんせんしんしょう}が^{かんせんしんしょう}わか^{かんせんしんしょう}って^{かんせんしんしょう}きて^{かんせんしんしょう}います。^{かんせんしんしょう}また、^{かんせんしんしょう}新型^{かんせんしんしょう}コロナウイルス^{かんせんしんしょう}は^{かんせんしんしょう}上^{かんせんしんしょう}気道^{かんせんしんしょう}だけ^{かんせんしんしょう}で^{かんせんしんしょう}なく、^{かんせんしんしょう}歯^{かんせんしんしょう}ぐ^{かんせんしんしょう}き^{かんせんしんしょう}や^{かんせんしんしょう}舌^{かんせんしんしょう}、^{かんせんしんしょう}唾液^{かんせんしんしょう}腺^{かんせんしんしょう}とい^{かんせんしんしょう}った^{かんせんしんしょう}口^{かんせんしんしょう}の^{かんせんしんしょう}なか^{かんせんしんしょう}の^{かんせんしんしょう}細胞^{かんせんしんしょう}か^{かんせんしんしょう}ら^{かんせんしんしょう}も^{かんせんしんしょう}体内^{かんせんしんしょう}に^{かんせんしんしょう}侵入^{かんせんしんしょう}する^{かんせんしんしょう}こと^{かんせんしんしょう}が^{かんせんしんしょう}わか^{かんせんしんしょう}って^{かんせんしんしょう}き^{かんせんしんしょう}ました^{かんせんしんしょう}ので、^{かんせんしんしょう}口^{かんせんしんしょう}の中^{かんせんしんしょう}を^{かんせんしんしょう}し^{かんせんしんしょう}っ^{かんせんしんしょう}かり^{かんせんしんしょう}洗^{かんせんしんしょう}う^{かんせんしんしょう}ブ^{かんせんしんしょう}ク^{かんせんしんしょう}ブ^{かんせんしんしょう}ク^{かんせんしんしょう}う^{かんせんしんしょう}が^{かんせんしんしょう}い^{かんせんしんしょう}が^{かんせんしんしょう}新^{かんせんしんしょう}型^{かんせんしんしょう}コ^{かんせんしんしょう}ロ^{かんせんしんしょう}ナ^{かんせんしんしょう}ウ^{かんせんしんしょう}イ^{かんせんしんしょう}ル^{かんせんしんしょう}ス^{かんせんしんしょう}の^{かんせんしんしょう}感^{かんせんしんしょう}染^{かんせんしんしょう}予^{かんせんしんしょう}防^{かんせんしんしょう}に^{かんせんしんしょう}と^{かんせんしんしょう}て^{かんせんしんしょう}も^{かんせんしんしょう}有^{かんせんしんしょう}効^{かんせんしんしょう}で^{かんせんしんしょう}あ^{かんせんしんしょう}る^{かんせんしんしょう}とい^{かんせんしんしょう}う^{かんせんしんしょう}こ^{かんせんしんしょう}に^{かんせんしんしょう}な^{かんせんしんしょう}り^{かんせんしんしょう}ま^{かんせんしんしょう}す。

うがいは、次のようにするとよいです。

- ① ^{しょうりょう}少^{みず}量^{くち}の水^{ふく}を口^{つよ}に^{つよ}含^はみ、^は強^だく「ブクブク」と口^はの中^だを^はゆ^だす^だいで^だ吐^だき^だ出^だす。
^{びょうかん}7^{かい}秒^{みず}間^{つよ}で10^は回^は、^は水^はを^は強^はく^は歯^はに^はぶ^はつ^はける^はよう^はに^はブ^はク^はブ^はク^はする。
- ② ①^{かえ}を^{かえ}繰^{かえ}り^{かえ}返^{かえ}す。
- ③ ^{うえ}口^むに^{おく}水^いを^{かん}含^{かん}んで^{かん}上^{かん}を^{かん}向^{かん}き、^{かん}の^{かん}ど^{かん}の^{かん}奥^{かん}ま^{かん}で^{かん}入^{かん}れる^{かん}感^{かん}じ^{かん}で、^{かん}7^{かん}秒^{かん}ほ^{かん}ど^{かん}「ガラガラ」^{かん}う^{かん}が^{かん}い^{かん}を^{かん}し^{かん}て^{かん}吐^{かん}き^{かん}出^{かん}す。
- ④ ③^{かえ}を^{かえ}繰^{かえ}り^{かえ}返^{かえ}す。

うがいを^{かん}する^{かん}とき^{かん}は、^{かん}先^{かん}に^{かん}強^{かん}め^{かん}の^{かん}ブ^{かん}ク^{かん}ブ^{かん}ク^{かん}う^{かん}が^{かん}い^{かん}を^{かん}必^{かん}ず^{かん}し^{かん}ま^{かん}し^{かん}ま^{かん}し^{かん}ょう^{かん}！



