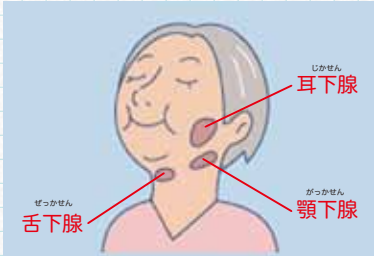


唾液でインフルエンザを予防!!

朝晩の寒さが一段と厳しくなるこの季節、例年心配なのがインフルエンザですね。12月～1月にかけて感染のピークを迎え、ワクチン摂取をして予防している方も多いと思います。

ただワクチン摂取をしていてもインフルエンザの予防は万全とはいえませんよね。では、ワクチン摂取以外にはどんな予防法があるのでしょうか？ 普段の生活の中で『手洗い・うがい』は個々人が日常レベルで風邪やインフルエン

代表的な唾液腺



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。
(10回)



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所ぐらいを順番に押す。
(各5回ずつ)



両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにゆっくりグーっと押す。
(10回)

インフルエンザの予防に唾液免疫物質の効果に着目!!

唾液を予防できる有効な手段だと昔から言われています。なぜ、風邪やインフルエンザの予防に手洗いうがいは有効なのでしょう？細菌やウイルスが体内に入り込む入り口とは？それはお口です。手洗いやうがいも、ウイルスがお口を通じて侵入し感染しないようにする為の予防策なんです。では、他に日常で取り入れられる予防法はなにかないでしょうか？そこで注目されているのが唾液の働きです。唾液には、外部から入ってくる細菌やウイルスを抑えるIgAという抗体が含まれており、外敵から身体を防御する働きを備えています。怪我をした動物が怪我の箇所を舐めるのは本能にめざした力なのです。すなわち、唾液の分泌量が減るとウイルスに対しての防御力・免疫力の働きも低下してしまふのです。今年は、例年以上に寒くなるといわれています。暖房などで乾燥するのは肌だけでなくお口の中もなんです。今年のインフルエンザ予防には手洗い・うがいに加えて唾液分泌を促進する唾液腺マッサージを加えてみてはいかがでしょう？

患者様・ご家族様への今月のお願い

振込による医療費支払いについて、過度の振込が発生していますので、今一度御請求書を確認の上お振込をお願いします。

スタッフ編集後記

今年は20年に一度の式年遷宮の年。今年中には絶対に行こうと新しいお宮も古いお宮も見れるこの時期を選び先月お伊勢参りに行ってきました。今年はお雲大社も60年に一度の式年遷宮だったので5月に行われた式年遷宮祭にも行ってきましたが、やはり神宮はレベルが違う。あの規模の大きさなのに敷地全体に凛とする空気感!!やはりここには神様がいらっしゃる場所です。新旧のお宮を見てみるとこんなに変わるのかと20年と言う月日のごさを感じさせられます。時間の経過は年々早く感じますが、物が朽ちて行く姿を見るとやはり時間は皆平等にあると思いつつも、年末に追われて時間が足りない私です。

ACT デンタルスタッフ紹介



医療法人イムズ 歯科医師
澤熊 文平 先生

すっかり定着したクリスマス。元々はイエス・キリストの降誕祭ですが、キリスト教では降誕祭よりも復活祭が重要な祭りだそうです。なぜ日本にクリスマスが広まったのでしょうか？明治33年、明治屋がクリスマス商戦を始め広まる大きな契機になりました。また昭和2年から昭和22年まで12月25日が大正天皇祭で祝日になっており、クリスマスの習慣は休日だった為に広く普及しました。偶然とはいえクリスマスが祝日なんて羨ましいですね。自分にとってクリスマスとは家族と過ごす大切な日です。それでは楽しいクリスマスを、そして良い年をお迎えください。