

# わは歯ニュース 2月号



2月は節分、バレンタインなどイベントがありますが、インフルエンザの流行の時期でもあります。今話題のノロウイルスは詳しく知らない人もいると思うので、注意して下さいね！

## ☆ノロウイルスの症状☆

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これら症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症ありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。免疫力の低い老人や乳幼児では長引くことがあり、激しい嘔吐や下痢による脱水症状には気をつける必要があります。

## ☆感染経路☆

### 飲食物からの感染(感染型食中毒)

- 食中毒: ウイルスを蓄積した食材およびウイルスで汚染された食品を喫食して感染。
- 水系感染: 水道水、井戸水などがウイルスで汚染され、その水を飲み感染。

### ヒトからヒトへ

- 感染者の糞便や吐瀉物から便器や手指を介して感染。(ドアのノブも)
- 感染者の糞便や吐瀉物に排出されたウイルスが付着し、飛散した飛沫から[空気感染](#)。
- 感染者が十分に手を洗わず調理した食品を食べ感染。

## ☆予防☆

- 調理の前と後で流水・石けん(液体石けんが推奨されます)による手洗いをしっかりと行うこと。
- 貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。
- 食事を配膳する際にも手洗いをするのが勧められます。

## あいうべ体操

人は1日に2万回、20kg分呼吸するそうです。口呼吸より鼻呼吸がなぜいいのか？それは、口呼吸は口腔内の乾燥をもたらし、殺菌、洗浄、消毒作用のある唾液を減少させてしまうので、細菌が繁殖し、虫歯や歯周病が起こりやすくなってしまいうらしいのです。さらに、喉にある扁桃リンパ組織の感染を招く恐れも増大するそうです。

こんなあなたは要注意！！

- ・ 口を閉じると梅干しになる
- ・ 前歯が出てる
- ・ 目の大きさが左右違う
- ・ イビキや歯ぎしりがある
- ・ 下唇が厚い
- ・ 口角の高さが違う
- ・ まぶたがはれてる
- ・ 唇がよく乾く

★ただ口を閉じるだけではなく、舌の位置は上あごにピッタリと付けることが重要

正しい位置に収まっていると口腔内の潤いが保たれ、免疫は保護されます。

ため息も出なければ、イビキもかきません。

逆にいつも口を開いていると自然に舌の位置が下がり、舌筋や物を噛む咀嚼筋、口を開閉する口輪筋の力も低下してしまうのです。

### あいうべ体操のやりかた

「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」  
と4つの動作を1セット5秒  
最低30セット  
なるべく大きめにやるだけです！



こんな人に効果ありっ！！

- ・リウマチ
- ・アレルギー性疾患  
(アトピー、喘息、花粉症)
- ・うつ病、パニック障害
- ・歯周病、歯列不正
- ・腸疾患(胃炎、便秘)
- ・イビキ、風邪など

はま歯科医院

☎500-6224 岐阜県羽島市正木町79-2

☎ FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

(土) 9:30~13:00 14:30~17:30