

Yoshida Dental NEWS

2025
11,12

特集

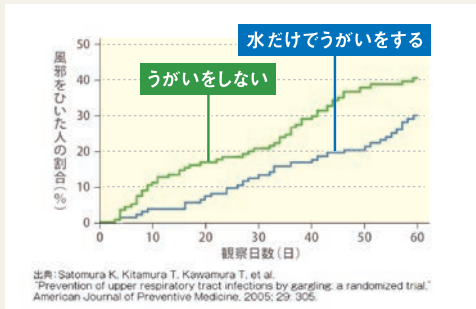
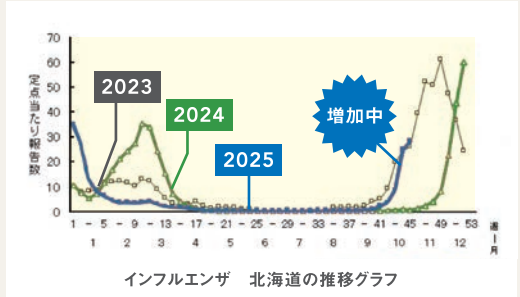
季節の変わり、体調に気をつけましょう！

乾燥季節とうがい習慣

ご存知の通り、風邪やインフルエンザは気温と湿度が下がる冬に最も流行します。

右のグラフは、月別のインフルエンザの報告件数を示したものです。

空気が乾燥すると、ウイルスが空气中に漂いやすくなるだけでなく、喉の防御機能も低下してしまいます。



「うがい」の効果は？

うがいの効果は、ある研究では、水でうがいをする習慣のある人は、習慣のない人と比較して風邪の発症率が約40%も減少したという結果が出ています。

左のグラフは、主な予防行動による風邪の「発症リスク減少率」を比較したものです。

見落としがちな「口腔乾燥」

しかし、うがいだけでは不十分で、最大の敵は「口腔乾燥（ドライマウス）」です。喉が乾燥すると、ウイルスの侵入を防ぐ「唾液」のバリア機能が著しく低下します。特に注意が必要なのが、睡眠中や集中している時の「口呼吸」。無意識のうちに口内が乾燥し、ウイルスにとって格好の侵入経路となってしまいます。

「喉ケア」
3原則

① 洗い流す

喉に付着したウイルスやホコリを物理的に除去します。

② 潤す（保湿）

室内の湿度を50～60%に保ち、喉の乾燥を防ぎます。

③ 守る（保護）

口呼吸の癖がある人は就寝時のマスクも有効。

臨床歯科麻酔認定歯科衛生士

当院には、

臨床歯科麻酔

認定歯科衛生士が

在籍しております。

臨床歯科麻酔認定歯科衛生士は、一般社団法人 日本歯科医学振興機構が認定する資格です。歯科麻酔を行う上で必要となる麻酔学の知識はもちろん、偶発症への対応法を実技をふまえて学び、試験に合格することで認定される資格となります。当院では十分なトレーニングを行い、歯科衛生士による痛みの少ない安全な麻酔を実施しております。また、常に歯科医師が監督し、不測の事態にはスタッフ一丸で対応できる体制を整えております。安心して、当院の臨床歯科麻酔認定歯科衛生士にお任せください。



洗口液でリスクを軽減

風邪やインフルエンザの予防にも効果があるとされています。

当院で購入できますので、お気軽にご相談ください。



モンダミン ハビット プロ



SPT ガーグル

医療法人社団 吉田歯科口腔外科

〒042-0932 函館市湯川町1丁目30-8 TEL 0138-59-3918

受付時間 9:00~12:00 / 14:30~18:00

※受付 土曜は16:30まで / 日曜は13:00まで / 祝日は13:30まで

<https://www.ydos.com/>



X (旧Twitter)



Instagram