

インフルエンザ予防には歯みがきと口腔ケアが大切です

お口の中が汚れているとヌルヌルした成分のプラーク（歯垢）ができます
プラークの中ではお口の中にある細菌がどんどん増えてしまいます
そこでは虫歯菌や歯周病菌をはじめ肺炎球菌や黄色ブドウ球菌など
800種類にも及ぶ菌が存在しています
これらの細菌が増えてくると

プロテアーゼと呼ばれる酵素が産み出されます

その酵素によりインフルエンザウイルスが気道の粘膜から
体の中に入りやすくなってしまいます

つまりお口の中が汚れていると

プロテアーゼの量が増え、インフルエンザにかかりやすくなるのです

→ **しっかり歯みがきをしてインフルエンザを予防していきましょう**

どうすれば汚れがとれるの？

歯には必ず歯ブラシが必要です

なぜなら歯ブラシをかけないとプラーク（歯垢）が落とせないから

・舌や上顎の粘膜のケアも大切です
粘膜に残ったヌルヌル成分を優しくなでて落とす必要があります



東ミナトヤ歯科医院
Minatoya East Dental Clinic