



◆ 季節の手帖

東京五輪の開催と、必死！の新型コロナウイルス感染症対策で、「暑さ」というより「熱さ」を感じた今年の夏。感じただけでなく、実際、地球温暖化の影響で、猛暑日も珍しくなくなっています。環境省等の「気候変動の観測・予測・影響評価に関する統合レポート」では、最高気温30度以上の真夏日と、35度以上の猛暑日の年間日数は、1931～2016年の統計期間で増加傾向にあるそうです。それによると猛暑日は10年につき0.2日の割合で増えていることになり、このままていくと、暦のうえでは秋なのに、猛暑日続出……になる勢いです。今の気候は、以前のわれわれの生き方の結果。二十四節気と七十二候の季節の呼び名が、〈まぼろし〉とならないために、日々の生活を見直し、地球環境を守っていかねばなりません。

この時期、新暦の十月十三日～十七日頃は、二十四節気と七十二候では、第五十候の「菊花開さきののはなひらく」。昔、中国の河南省に、菊の露が滴り落ちる崖があつて、その露を飲んだ人はみんな長生きした、という言い伝えがあり、菊は長寿の象徴となったそうです。旧暦の九月九日は重陽の節句。陰陽道では奇数が「陽」で、そのなかでも最大の「九」が重なるめでたい日とされています。長寿を祈って、菊を飾り、菊酒を飲んで長寿を祈ったこの節句は「菊の節句」とも呼ばれるとのこと。秋の花の代表の菊は、花びらに見える一枚一枚がひとつの花で命の集まり。その菊を浮かべた菊酒は、飲めば寿命がのびるといわれます。

七十二候は、虫や鳥、草花、雨や風などの自然現象の事柄などを表していて、短い言葉のなかに季節感があふれています。季節のめぐりを感じる心を失わずにいたいですね。



品種改良もされ、種類の多い菊の花。左はピンポン菊（いかにも！）。右の色鮮やかなものは食用菊

うつるんです！！

感染症とサヨナラするためにまずは「お口」を守る。

なかなか収束の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症。目に見えないものを介して感染する、ということは、防ぐのが難しいものだと多くの人が感じていると思います。歯科の領域では、むし歯、歯周病がおもな感染症ですが、ご存知でしたか？

感染症とは？

感染症は、大気や水、土壌、人を含む生き物に存在する病原性の微生物が、身体に侵入して引き起こされる疾患です。この微生物には、細菌やウイルス、酵母やカビなどの真菌などがあり、感染症の原因となる微生物を病原体といいます。

感染症は、身体に侵入してきた細菌やウイルス（病原体）の量や、菌がもつ毒素が抵抗力を上回ったときに罹患します。どんなときかという、通常では、疲労や睡眠不足、ア

ルコール摂取の過多、栄養失調などの生活習慣のなかでの不摂生が続いたとき。また、糖尿病などの代謝疾患、悪性腫瘍やリウマチなどの膠原病での抗がん剤やステロイド剤の使用など、全身疾患で免疫力が落ちたとき菌やウイルスが優勢となります。

新型コロナウイルスで私たちは、感染症の怖さを身近に知りました。ウイルスがどのように侵入してくるかがわかれば、それを防ぐことができます。鼻や口腔粘膜からの侵入を防ぐためのマスク着用と手洗いが重要なのですね。

口というのは、上皮がなく、直接粘膜で覆われています。守られていない！ 気がしますが、口はどのように感染症から守られているのでしょうか？

口腔の菌性感染症とは？

口の中にはむし歯菌や歯周病菌だけではなく、善玉菌・悪玉菌を合わせると300～700種類の細菌が棲息しているといわれています。これらが増殖して集まると、歯垢が形成され、歯や歯ぐきにダメージを与えることとなります。

数にすると、歯をよく磨く人、あまり歯を磨かない人で異なりますが、大人の口の中には、約1,000億から6,000億の細菌が住み着いているといわれます。通常は無害の菌も、前述したように免疫力の低下とともに増殖し、病気を引き起こすことにもなります。むし歯や歯周病が感染症であることは、よく知られるようになりましたが、むし歯や歯周病が進行すると、歯性感染症を発症することがあります。

歯性感染症は、多くが細菌感染によるもので、むし歯や歯ぐきに住み着いている常在菌を原因としています。歯性感染症は、それらの菌が原因である炎症が、歯肉や顎などの組織まで及んでしまう疾患です。

【症状】

最初は、歯肉が腫れ、歯を噛み合わせると痛みを覚える、という症状

がみられます。進行すると、顔が腫れたり、顎まで及ぶと口が開かなくなったりすることも。耳にも影響を及ぼすこともあります。

また、これらの原因菌は、口以外の臓器にまで影響を及ぼすことがわかっていました。たとえば、歯周病菌が血液の中に混じって、心臓にまで達すると、心内膜炎を起したり、動脈硬化や、糖尿病を悪化するという報告もあります。

【治療】

治療法としては、程度にもよりますが、まずは安静にし、抗菌薬で痛みと腫れを抑えます。その後、原因となっている歯があれば、歯の処置も必要となります。

炎症が治まったからといって放置していると、免疫力が下がったときに再発することもあるので、確実に治療をすませておきます。

細菌は目には見えませんが、歯肉の腫れは、細菌が存在して悪さをしている証。日頃から歯肉の状態をチェックしましょう。何事も大事に至る前に、軽症の段階で手当をすることが肝心です。

菌はどうやって侵入するの？

お口の中の細菌は、どうやって身体に入り込むのでしょうか？

歯と歯ぐきの間には歯肉溝というみぞがあります。そこに菌の塊であるプラークがたまると、炎症を起し、みぞが深くなっていきます。歯肉溝を傷つけたり、炎症を起して潰瘍ができると、そこに住み着いた細菌が血流を介して全身に運ばれていくことになるのです。



歯肉溝が深くなると、通常の歯磨きではきれいにできないので、歯科医院でのプロフェッショナルケアが必要です。

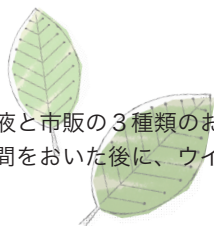
hara-dental.com 【NEWS * お茶カテキンの力】

昨年の秋のことですが、奈良県立医科大学の矢野寿一教授（微生物感染症学講座）らの研究で、お茶の成分で新型コロナウイルスを無害化する効果が確認されたことが発表されました。以前より紅茶ならびに日本茶でのうがいが風邪やインフルエンザを予防する効果があることは確認されていました。

この実験でわかったことは？

実験はどのように行われたの？

試験管に新型コロナウイルスが混入された液と市販の3種類のお茶と、茶葉から淹れた紅茶を混ぜ、一定時間をおいた後に、ウイルスがどれだけ残っているかを調べました。



コロナ対策に効果があるの？

結果は、種類によって差があり、高い不活化能を示すお茶とそれほどでないお茶がありました。研究成果をもとに、不活化効果が高いお茶は新型コロナ対策に寄与できる可能性が示されました。

カテキンはどう働くの？

お茶の中に含まれるカテキンの成分である（とくに緑茶の中に高濃度に含まれる）エピガロカテキンガレート（EGCG）が新型コロナウイルスを不活化させるとのこと。コロナウイルス表面には、細胞に侵入するときに使うトゲのような突起が付いていますが、EGCGがこの突起に付着し、感染力を弱らせるのです。

ではお茶を摂取すればよいのか、というと、飲んだときの効果に

ついては実験されていません。有効なのは、「お茶でのうがい」。喉や口腔内の粘膜にはりついたウイルスを、細胞内に侵入する前にお茶でのうがいをすれば、不活化させる可能性が高いそうです。

カテキンが含まれている緑茶や紅茶でのうがいが新型コロナ対策として有効なことがわかりました。ただし、お茶もさまざまで、その品種により有効性に差があるそうです。そこで、お茶より高い有効性が認められていて、確実、しかも安全で、環境にも優しいオーラルリンスを紹介します。ぜひお試しください。

お茶カテキンより効果がある『Dental Liquid!』

しかも安全~♪

原歯科おススメの『Dental Liquid』は、カテキンのもつタンパク質凝集能力を高め、プラークや舌苔を簡単に洗浄できます。一般の水道水と比較して100倍以上の排菌作用があります。カテキンが豊富に含まれたチャエキス、キシリトールなど天然ハーブを成分としているので、高い効果を発揮しながら、日常的に用いても口腔内の細菌叢のバランスを崩すことがありません。



ウイルスを不活化させ、「プラーク」と「舌苔」を除去して口臭を防ぎます。

お問い合わせ：Lycka 48 Soleil 株式会社

Tel : 052-242-4848

<https://lycka48s.com>

デンタルリキッド 250mL
3,080円（税込み）

独り言ばかりで歯が痛い

退屈男

車中、親子連れと向かい合わせに。三歳くらいのオメカシした女の子。口をもぐもぐ、上機嫌だ。が、突然泣き出した。どうやら舌を噛んじまったらしい。ママ、ダッコしてなだめるが、さらに泣き声全開。なぜか退屈男も胸がいっぱい。泣く児と地頭には勝てません。じき泣き止んで、笑い声も。楽しい旅を。

editor's note *

舌を噛んじゅうぐらいママに話したいことがいっぱいあったんだね。一度にお話が溢れちゃって、舌1枚じゃ足りなかった!