



インフルエンザの 予防もお口から？

曾於郡歯科医師会 すみよし歯科 荏原 かおり氏

季節の変わりめで体調を壊しやすい時期になりました。今年は特に新型インフルエンザ予防対策だと思われれます。

インフルエンザの予防法は広く知られるように手洗いとうがいです。うがいはのどについたウイルスを洗い流すために「ガラガラうがい」がお勧めです。ただ良くむせてしまうような方は気をつけて行いましょう。

他に効果的な予防法は？当然ワクチン、マスク、睡眠と栄養などいろいろあります。町の歯医者さんとしては『**歯みがきと舌磨き**』がお勧めです。

口や鼻からウイルスがのどに到着すると、のどにある細かい毛とその表面にある粘液がウイルスをとらえて、繊毛運動によって粘液と一緒にウイルスを外に向かって追い出して粘膜に吸着するのを防ごうとします。ゆえに、うがいは口腔やのどを洗浄して、チリやほこりを粘液と一緒に出し

てウイルス感染を防ごうとするものです。

それでは、『**歯みがきと舌磨き**』は何のためにするか？実は、歯垢・歯石・舌苔の中に存在する細菌が出す酵素がこの大切な粘液層を破壊すると言われているのです。つまり、のどが無防備状態に近くなってしまうということなのです。

もって生まれたウイルスに対する大切な武器をちよつとした油断で自ら放棄しているかもしれない。あなたのお口は大丈夫ですか？ちなみに舌磨きはやりすぎるとヒリヒリしたり炎症を起こしたりするので力をいれずに軽く行ないましょう。

9月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(9/27~9/30)

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	メス	365	736,050	1,194	320,831
	去勢	488	633,150	1,371	409,844
	計	853	736,050	1,300	371,749
曾於地区	メス	802	889,350	1,175	315,983
	去勢	1,012	646,800	1,367	410,210
	計	1,814	889,350	1,289	368,548

11月のせり市は、11/24~11/27の予定です。

※価格は税込です。