

よしだ歯科医院

# DENTAL NEWS

2026年  
1月号



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

みなさん、年末年始のごちそうで胃腸がお疲れ気味ではありませんか？そんな時におすすめなのが、七草がゆです。七草がゆは、1月7日の「人日の節句」に食べる、日本の知恵が詰まった行事食。お正月で疲れた胃腸を休め、1年の無病息災を願う意味があります。

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草は、冬に不足しがちな栄養を補ってくれます。実はこの七草がゆ、歯やお口にもやさしい料理なのです。やわらかく噛みやすいため歯や歯ぐきへの負担が少なく、温かいおかゆは唾液の分泌を促します。唾液は、むし歯や歯周病を防ぐ「天然の守り役」。お口の健康に欠かせない存在です。よく噛んで味わえば、胃腸もお口もほっと一息。七草がゆで体と歯の健康を同時に整え、気持ちよく1年をスタートさせましょう。

よしだ歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう

HAPPY NEW YEAR  
2026



## 私の今年の抱負

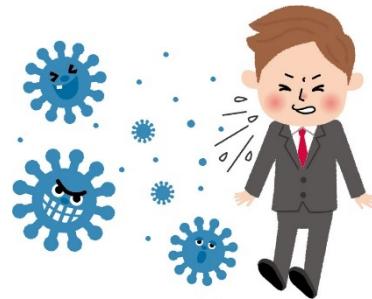
あけましておめでとうございます。歯科衛生士の弥吉です。気づけばお正月も終わり、少しずつ普段の生活に戻ってきましたね。昨年はスポーツジムを契約し、ダイエットを頑張りましたが、12月はクリスマスや忘年会などイベントが多く、外食や甘いものを食べる機会が増えて、そして年末年始はしっかり食べすぎてしまいました。お正月が終わってから、「さすがにそろそろ動かないと…」と感じています^; お正月に食べすぎた分は、少しずつリセットしていく予定です。2026年も健康的な生活を目指していきたいです。（歯科衛生士 弥吉 里佳）



# 歯医者ができるインフルエンザ予防とは！？

インフルエンザの予防というと、手洗いやうがい、ワクチン接種を思い浮かべる方が多いと思います。しかし近年の研究により、インフルエンザウイルスが体に感染する際、歯周病がその感染を助けてしまうことが分かってきました。

インフルエンザウイルスは、鼻や口の粘膜から体内に侵入します。ウイルスは、細胞表面の特定の部分に結合することで体内に入ります。通常は、ウイルスが単独で細胞に結合しようとします。ところが、お口の中に歯周病菌が多いと状況が変わります。歯周病菌が出す毒素（酵素）が細胞表面に作用し、ウイルスが入りやすい状態を作ってしまうのです。さらに歯周病菌は、インフルエンザウイルスを体の奥深くの細胞にまで運び、感染や重症化を助長する働きも持っています。



歯周病菌は口の中に常に存在する細菌ですが、口腔環境が悪化して歯周病を発症すると、「インフルエンザに感染しやすい」「重症化しやすい」という二重のリスクを抱えることになります。

## ★歯周病だと薬が効きにくくなる！？

また、歯周病を発症していると、体内で増えるインフルエンザウイルスの量が21～28倍になるという報告があります。そのため、「タミフル」や「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の効果が十分に発揮されにくくなる可能性が指摘されています。

一方で、高齢者を対象とした研究では、歯科の専門家による口腔ケアを受けた人は、インフルエンザの発症率が約10分の1に減少したという報告があります。これは、お口の中を清潔に保つことで歯周病菌などの細菌が減り、ウイルスが体に入り込みにくい状態が保たれたためと考えられています。さらに、口腔ケアによって唾液の分泌が促されます。唾液にはウイルスを防ぐ働きがあり、お口はインフルエンザの侵入口を守る「最初の防御壁」になります。その結果、体全体が感染しにくい状態に保たれると考えられています。

## ★歯周病を予防しよう！

歯周病は、歯周病菌によって歯を支える骨が溶かされ、最終的には歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。さらに歯周病は、今回ご紹介したインフルエンザだけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、誤嚥性肺炎、メタボリックシンドロームなど、多くの全身疾患のリスクを高める「全身疾患の入り口」であることが、近年の研究で分かってきています

歯周病予防には、毎日の歯みがきに加えて、歯科医院での定期的な検診と専門的なクリーニングが欠かせません。歯科医院では、普段の歯みがきでは取りきれない歯にこびりついた歯垢や細菌をしっかりと取り除くことができます。歯周病は、歯だけの病気ではありません。体の健康を守るためにも、3ヶ月に一度は歯科受診を心がけましょう。

## よしだ歯科医院



福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

