

# ごとう通信

第 235 号

令和2年7月1日

梅雨はやっぱりジメジメ、蒸し暑く、そして不快な汗でベトベト。まあ、仕方ないのですが、これから来る暑さも含めてウィルスが少なくなる方向に行かないかなあと思っています。



それにしても夏のマスクはつらいです。自転車に乗っていてもすぐに汗が出てしまいます。もちろんマスク自体もベチヨベチヨに。最近では涼しいマスクも出てきているようですが、熱中症のリスクの高い夏には使い方を考えないといけないですね。

さて、専門家の今後の解明を待つところですが、やはり日本を含めたアジアでの被害者数が少ないのは不思議です。個人的にとっても関心のあることがあります（まだ見たこともないので）。海外に暮らす日本人がどれほど感染している被害が出ているのか。それによって日本人の体質なのか、周囲の環境なのかがわかるのではないかと。この辺りが判明すれば、日本での本当の新しい生活というものが見えてくることでしょう。

そんな中、学会もオンライン開催となってしまうました。もちろん現地に行かなくていいので、時間短縮もできるし経費もかからないというメリットがあります。しかし、それだけ交通機関、宿泊施設、それに飲食関係の店にはお金が回らないとい

うことです。経済というのはこういうことで回っていたのかと痛感させられます。まだまだコロナ被害がなくなっているわけではありませんが、本当に経済を、安全に回していかなくてはならないなあと思ってしまうます。

## 歯磨きの効果

これは大分前にわかっていたことです。口腔ケア（要は歯磨き）をすることによってインフルエンザを予防できるということです。単純に解説すると、口の中の細菌にはウィルスに感染しやすくする機能を持つものがあり、その細菌を除去することによって感染しにくくなるということです。もちろん、コロナでの証明

はされていませんが、ご存知のようにインフルエンザもコロナもウイルス感染です。そう考えると、まさに今の時代、日常の歯磨きが重要なのはわかりますよね。

では、いつ磨けばいいのか。もっとも口の中に細菌が多い時にしっかりと磨くこと、これに尽きます。そこで質問です。一日の中で最も口の中の細菌が多いのはいつでしょうか。これははっきりしています。朝、起きた時です。日常生活しているときは、唾液（つば）によって抗菌されたり、洗い流されているので細菌の数としては多くありません。でも、寝ている間の活動は少ないので唾液が少なく、細菌がどんどん培養されてしまうのです。そして起きた瞬間に細菌の数は最大になってしまします。食後だと思った方は、「食べ物

のかす」と「細菌」を混同してしましたね。



そうです、朝、起きてすぐにその足で洗面所に行き、しっかりとブラッシングをするのです。これがウイルス対策には重要だと言われていきます。こういう時代ですから朝起きてすぐも含めてブラッシング機会が多くなるといいですね。

### 物品販売

実は、とてもメジャーなのに意外と知っている人が少ないなあと思うものがあります。入れ歯用のブラシです。ご存知でしたか？

大きいもの、小さいものを含めて入れ歯を使用されている方はおられ

ます。その中でも大きいもの、総入れ歯だったり、部分入れ歯でも面積の大きいものなどをお使いの方の入れ歯のケアを普通の歯ブラシでやるのは大変じゃないですか？自分の歯を一本一本磨くために作られているものですから、すごく時間もかかってしまいます。そんな時に利用してほしいのが入れ歯用のブラシです。

形も普通の歯ブ

ラシとは全く違い、毛も硬いし大きいのです。衛生面を考



えるとある程度の期間で交換してほしいと思うのですが、毛が固くて強いで耐久期間もかなり長いようです。購入希望の方は担当にお知らせください。（サンスター社製440円、歯愛社製220円）