

6月の主な行事

- | | |
|---------------------------------------|--------------|
| 1日 : 写真の日、気象記念日 | 10日 : 時の記念日 |
| 2日 : 横浜開港記念日、長崎港記念日 | 15日 : 父の日 |
| 4日 : 歯と口の健康週間→10日
(旧歯の衛生週間、虫歯予防デー) | 16日 : 和菓子の日 |
| 5日 : 世界環境デー | 21日 : 夏至 |
| | 26日 : 露天風呂の日 |



今月のかわら版 : 1 「歯と口の健康週間 (旧歯の衛生週間・虫歯予防デー)」

これまでの「歯の衛生週間」は、平成25年の名称変更で「歯と口の健康週間」になりました。歯だけではなく、「お口全体への意識を高めていただく！」ということを目的としています。

◆歯磨きのタイミング……皆さんは1日何回、いつ歯磨きをされていますか？
むし歯は、口の中に入っているストレプトコッカス・ミュータンス菌が歯に付着し、歯の表面にネバネバした物質を作り出し、増殖したかたまり(歯垢(プラーク))から出される酸によってエナメル質が溶けることにより起こります。この状態をなるべく短時間にしておくことが、むし歯予防につながるわけです。
では、いつ磨くのがいいのでしょうか。起床時には、むし歯・口臭・歯周病の原因となるネバネバがいっぱいです。また、このネバネバは寝ている間にどんどん増殖します。ということは、ネバネバを作らないように、また作ってしまったら早く取り除けばいいわけです。つまり、寝る前の丁寧な歯磨きと、朝起きた時の歯磨きの最低2回が良いタイミングとなります。食後に歯磨きをする方が多い中、食後すぐの歯磨きはあまり意味がないという意見があります。これは、食後すぐは口の中が酸性になっていて歯を痛める可能性があるため、食後30分は歯を磨かないほうが良いということです。また、食事のときに口の中の細菌と一緒に食べてしまうため、食後の口の中はむし歯の原因菌が一番少ないということでもあります。食後口の中をさっぱりさせたい場合は、つまようじや歯間ブラシを利用したり、水です

◆唾液の効果

口の中を守る最強のアイテムは唾液(だえき)です。唾液には、食べ物を消化する役割と同時に細菌を殺して口の中を清潔に保つ役割もあります。唾液がネバネバに対抗したくさん出ていると、ネバネバを洗い流して口の中はさらさらでいられます。ということは、口臭にも歯周病にも役立つアイテムということになります。
むし歯菌が出した酸によって、歯のカルシウムやミネラルが溶け出しますが、唾液にはカルシウムやミネラルを歯に補充し修復するはたらきがあるので、よく噛んで食べることで唾液が増え、再石灰化が進んで溶けた歯が元に戻ります(再石灰化作用が弱い人はむし歯にかかりやすいといえます)。
赤ちゃんの口が唾液でいっぱいなのも、体に入ってくる細菌を唾液で防ごうという役割があります。加齢により唾液の量は減りますが、マッサージや口の体操で唾液を出しやすくすることもできます。
お金のかからない最強のアイテム＝唾液を利用して、おじいちゃんおばあちゃんになっても自分の歯でおいしいものを食べられるよう、お口の中を大切にしましょう。

今月のかわら版 : 2 「高病原性鳥インフルエンザの影響は・・・」

熊本県では4月13日、同県多良木(たらぎ)町の農場から飼育していた鶏が多数死んだとの連絡を受け、この農場の2羽から県の遺伝子検査で高病原性の「H5亜型」鳥インフルエンザウイルスを検出したと発表しました。九州で3年ぶり3度目の感染が確認されましたが、熊本県内での発生は初めてです。
今回、鳥インフルエンザが確認されてからの現地の対応が素早かったことで、被害の拡大は抑えられました。13日からの2日間で約11万2千羽の殺処分を終え、養鶏場からの鶏と卵の移動制限や消毒地点を設けた等、初動が迅速だったことは今後に生かせる取り組みだったと評価されています。
この鳥インフルエンザは、韓国で流行しているウイルスと同タイプのH5N8亜型で、鶏やウズラなどの家禽に対して強い病原性を持っている高病原性鳥インフルエンザです。非常に伝染力が強く、死亡率も高いものです。韓国でも3月30日までに1186万羽が殺処分されています。また、鳥インフルエンザが恐ろしいのは、人に感染する可能性を否定できないことにあります。国内で鳥インフルエンザウイルスの人への感染は確認されていませんが、生きた家禽が人と接触する機会が多い中国や東南アジアでは、感染者が重症化するケースが見られます。

豚などを媒介してウイルスが変異すると、人から人にも感染する新型インフルエンザとなる可能性もあるそうです。被害拡大は避けたいところです。

では、鶏肉や卵はどうなるのでしょうか。

消費者庁はホームページ上で「鳥インフルエンザに感染した鶏肉や卵を食べても、人に感染することはない」とする内閣府食品安全委員会の見解を紹介しています。感染した鶏肉・卵が市場に出回ることではなく、また、食べることで鳥インフルエンザが人に感染することは世界的にも報告されていないそうです。十分に加熱すればより安全であり、人間の胃酸はPH1程度の強酸性の塩酸ですから、酸に弱い鳥インフルエンザウイルスは、食べても胃酸で不活化されて毒性がなくなると考えられます。また、国内では市場に出回る鶏肉・卵の安全確保のため、流通前の段階で殺菌、消毒しているとされていますので、根拠のないうわさなどで混乱せず、風評被害を防ぐためにも国民一人ひとりの冷静な対応が必要となります。