



歯ブラシでインフルエンザ を防ごう！ — 唾液の“力”が ウイルスを抑える



冬は、一年を振り返る季節。

五條歯科医院ではこの一年も、地域と医療の架け橋として、学会での学び、地域活動、医療連携の輪を広げてきました。皆さまとともに歩む“安心の医療”を、これからも大切に育ててまいります。

contents

- P.2 歯ブラシでインフルエンザを防ごう
- P.3 マイナンバー提出で守れるいのち
- P.3 医療連携について
- P.4 医院だより、医院カレンダー

INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC

カバッこ新聞

2025年冬号 2025年12月発行 通巻49号



医療法人IPPO
五條歯科医院
カバのマークの歯科医院

横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101

TEL:045-791-0118

ホームページ：

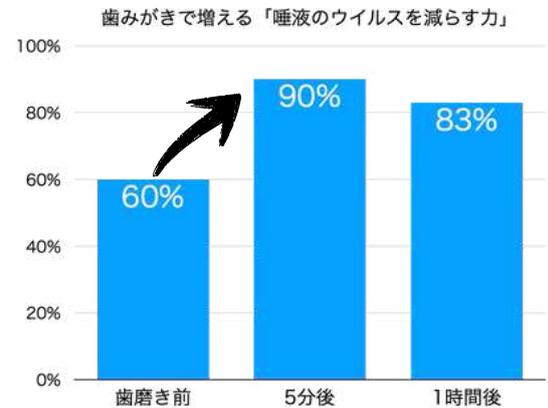
<https://www.gojodental.com>



冬になると流行するインフルエンザ。実は、毎日の歯みがきが感染予防に役立つことが、研究で明らかになっています。お口をきれいにすることが、ウイルスの侵入を防ぐ最前線になるのです。

疫学的にわかってきた「歯みがきと感染予防」の関係

これまでの調査で、口腔清掃をきちんと行っている人は、インフルエンザの発症率が低いことが知られています。高齢者施設を対象とした研究では、毎日の口腔ケアを実施したグループが、実施しなかったグループに比べて**インフルエンザ発症率が約10分の1に減少**。歯みがきや舌みがきによって、口腔内にすむ細菌が減り、ウイルス感染を助ける酵素の働きが抑えられることが要因と考えられています。つまり、「お口の清潔」は全身を守る“天然の防御システム”でもあるのです。(出典 奥田克爾-日本ヘルスケア歯科学会誌, 2020)



唾液の力でウイルスを“不活化”する

さらに最近の研究 (Kubo Y et al. BDJ Open. 2025;11:68) では、歯みがき行動そのものが、唾液の「インフルエンザウイルス不活化能」を高めることが明らかになりました。20~50代の健康な男女16名を対象に、歯みがき前後の唾液を比較したところ、歯みがき**5分後の唾液ではウイルスの感染力を抑える力が有意に向上**。その効果は**1時間後でも維持**される傾向がありました。

これは、歯みがきによって口腔内の細菌が減少し、唾液中の抗ウイルス成分の働きが高まるためと考えられます。歯をみがく行為が、私たち自身の免疫力を引き出しているのです。

この冬は、歯みがきを「感染予防の第一歩」として、家族みんなで取り入れてみませんか。

歯ブラシと一緒に今一度「手洗い」「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」を

近年の研究から、インフルエンザ予防にはうがいよりもマスクの使用と手洗いが重要とされています。高齢者や子供など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、当院をはじめ医療機関、介護施設に来院されるときはマスクの着用をご協力ください。(お忘れの際は受付までお申し出ください)

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

歯科クイズ

甘いものを食べても、ブクブクうがいをすれば大丈夫？

甘いジュースやお菓子を食べたあと、どれくらいブクブクうがいをすれば虫歯にならないと思う？ (答えは4ページへ)

3回くらい
5回くらい

10回くらい
16回以上



マイナンバー提出で守れるいのち



先日、あるご高齢の患者さんが「健康だから大丈夫」とお話しされ、通常どおり抜歯を行いました。ところが後日、数年前に心筋梗塞を起こし抗凝固薬を服用していたことが判明しました。幸い大事には至りませんでした。もし術中に出血が止まらなかったらと思うと、今でも胸が痛みます。

このような医療事故を防ぐために、マイナンバーカードによる情報共有がとても重要です。薬の履歴や既往症を正確に把握することで、医師や歯科医師が最適な治療を選択できます。

マイナンバーは行政のためではなく、「患者さん自身を守る仕組み」。

少しの協力が、大きな安心につながります。安心・安全な診療のために、ぜひご提示をお願いいたします。



医療連携について ラジオでお話ししてきました



先日、シーサイドFMの収録で、金沢文庫病院の看護師さんと対談する機会をいただきました。印象的だったのは、患者さんが無理を言って困らせる場面でさえ、「この人はいま一番困っているんだから、助けてあげないと」と静かに寄り添う姿勢です。医療の原点を見せていただいたようで、胸が温くなりました。

一方で、入院後に“口の中がひどく汚れたまま”という理由で回復が遅れ、入院が長引いてしまう現実も伺いました。

看護師さんたちは「誰も病気になりたくてなるわけではない。だからこそ予防が大切」と力強く語っていました。病気になってしまった時は金沢文庫病院がしっかり支えてくれる。しかし、病気を遠ざけ、元気に暮らすための第一歩は、日々の丁寧な生活と歯科での予防ケアだという点で、意見が一致しました。

次回は2月21日在宅医療についてお伝えする予定です



これからも地域の皆さんにとって、病院と歯科がともに支え合う存在でありたい。今回の対談は、そんな思いを改めて強くする時間となりました

学び続ける歯科チーム — 日本歯周病学会・日本歯科医学会に参加しました

10月17～18日、新潟で開催された第68回日本歯周病学会学術大会では、「国民のための歯周治療とその未来」をテーマに、全身疾患と歯周病の関係、そして長寿社会での予防の重要性を学びました。

また、横浜で行われた日本歯科医学会総会にはスタッフ全員で参加し、最新の歯科医療技術やチーム医療の在り方を共有しました。

会場では全国の専門家と交流し、日々の診療に活かせる多くの学びを得ることができました。これからも「学びを患者さんに還元する医院」でありたいと思います。



LINEでの予約確認にご協力ください／Instagramも更新中！

当院では、LINEでの予約確認を導入しています。「うっかり忘れてしまった！」を防ぎ、待ち時間の短縮にもつながります。紙や電話のやり取りを減らし、患者さんにもスタッフにもやさしいシステムです。登録はQRコードから簡単にできますので、ぜひご利用ください。

また、Instagramでは、医院の日常や学会・地域活動の様子を定期的に発信しています。最新の予防情報やイベント案内も掲載していますので、「#五條歯科医院」で検索＆フォローをお願いします。

クイズの答え

- 👉 正解は...「16回以上」！
- 👤 子ども向けの解説
甘いジュースを飲むと、歯のまわりがすぐに「すっぱく」なって歯がとけはじめるよ。
これを水だけで元に戻すには、16回もうがいが必要なんだ。
だから、うがいでいいじゃなくて、ちゃんとハミガキしようね！
- 👤 保護者向けの解説
市販の加糖飲料を飲んだあと、口の中のpH（酸性度）は虫歯が起きやすい「臨界pH」以下に下がります。研究では、このpHを水うがいだけで元に戻すためには16回のうがいが必要であることが示されています。つまり、「うがいで虫歯を防ぐこと」は現実的ではなく、物理的に歯垢を除去するブラッシングが最も効果的です。
歯磨きが難しいときに「うがいでOK」と言われるのは、“気休め”としての意味が大きいことを理解しましょう。虫歯予防には、食後のブラッシングと砂糖摂取のコントロールが欠かせません。



金沢文庫駅西口「ごみゼロプロジェクト」に参加しています！

五條歯科医院では、地域の方々と一緒に「ごみゼロプロジェクト」に定期参加しています。

金沢文庫駅西口の清掃活動を通じて、地域の人とあいさつを交わしながら、まちが少しずつ明るくなっていくのを感じます。



医院カレンダー



2026年1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■ 休診日 ■ 矯正

矯正治療相談は随時おこなっています。お気軽にご相談ください。