



## ❖ 季節の手帖

新型コロナウイルスに振り回された2020年でしたが、新年はいつものように明るい光に満ちているように感じます。

昨年12月22日、星占学上では大きな出来事がありました。星占いに詳しい方はご存知かもしれませんが、木星と土星がぴったり重なる「グレートコンジャンクション」というもの。これは20年に一度起きますが、これまでの約240年間は、地の星座（牡牛座、乙女座、山羊座）で起こっていました。今回、木星と土星は風の星座（双子座、天秤座、水瓶座）である水瓶座で重なり、以降200年は、風の星座で起こることになります。

これまで地の星座の時代では金銭・物質・権威等が重視されていましたが、風の星座では知性・コミュニケーション・個人が重視されることになり、星占いでは、世界が変わる大きな節目と解釈されています。この変化は昨年よりすでに広まっています。新型コロナウイルスの流行による混沌は、この予兆だったとも。

感染症の収束をはじめ、新しい時代への期待もありますが、古くから変わらないよきものも大切にしたいですね。たとえば、季節を表す言葉。といえ、二十四節気と七十二候があります。これは中国の戦国時代に、太陽の動きをもとに考案されたそうです。七十二候は何度も改訂を重ね、現在使われているのは、明治時代に改められた『略本歴』というものです。日本の気候風土に合うように改訂された七十二候は、日本の豊かな季節の移ろいを表しているといえるでしょう。

第一候は東風解凍（はるかぜこおりをとく）。新暦の2月4日〜8日頃にあたりますが、春を呼ぶ風が氷をとかす時期となります。この東風がきっかけとなって、世の中が好転していきますように！



## “うがい”から始める口腔ケア

お口は健康の門番。Healthy Life をガードします。

昨年は、新型コロナウイルスの影響から、手洗い・うがいが重要視され、正しい手洗いの仕方がテレビや雑誌で頻繁に取り上げられました。うがいについてはあまり紹介されていませんが、うがいは口腔ケアの基本として、歯磨き同様とても大切なことです。

### 口腔ケアって？

健康に関与している口腔ケアが注目されています。口腔を清潔に保つことが健康を保持増進し、QOLを向上させることが明らかになっているからです。口腔ケアには、歯磨きやうがいなどで口腔内を清潔にするだけでなく、口腔機能を向上させるためのリハビリも含まれます。

口腔機能が衰えると、嚥下（飲み込む力）に支障をきたします。それに加え口腔が汚れていると細菌も多く存在することになり、誤嚥性肺炎

の原因ともなります。

厚労省による2020年の日本人の死因別順位の報告では、誤嚥性肺炎が7位（38,462人）で、70歳以上の肺炎患者の7割以上は誤嚥性肺炎となっています。今後も誤嚥性肺炎による死亡者は増加することが予想されています。誤嚥性肺炎は嚥下機能と大きく関わっているので、高齢者には注意が必要な疾病です。

誤嚥性肺炎の予防のためにも口腔内を清潔に保ち、口腔機能を改善することが、QOL向上のカギとなるのです。

### 口腔ケアの目的と実際

口腔機能改善の他に、口腔ケアには大きな目的が2つあります。

○唾液の分泌を促進：唾液腺に刺激を与えて分泌を促します。唾液は自浄作用を向上させるので、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。

○感染症の予防：口腔内には多くの細菌が棲みついています。健康時の常在菌は害となりませんが、免疫力が低下していると菌が繁殖し、感染症や肺炎など全身疾患の原因となることもあります。

口腔ケアで実際にどのようなことを行うかという点、

- ①歯磨きやうがい等で歯垢や食べ物のカスを取り除き口腔を清潔に保つ
- ②歯石の除去、義歯の手入れや摂食機能訓練やリハビリテーションとしての言語訓練、があります。

①に関しては、健康で障がいがないければ、子どもも大人も、セルフケアとして自身で行えます。②は、プロフェッショナルケアとして歯科医院や病院等で行ってもらいます。

### 【プロフェッショナルケアの大切さ】

プロフェッショナルケアでは、セルフケアで清掃できない部位を、専門的な手技でケアします。その際には、むし歯や歯周病など口腔内の状況をチェックしたうえで、状況に応じた口腔内清掃をしていきます。

高齢者の場合は、口腔機能を改善させるための口腔機能訓練や、唾液

腺マッサージなども行います。ブラッシング時は、歯垢や細菌が口腔内に散らばります。それらを誤嚥しないよう、十分に注意したうえで行

### ◆うがいでお口と喉の清潔を保ちましょう！

何気なく行っている手洗いやうがいですが、細菌やウイルスから自分の身を守るために、正しい方法で習慣として続けることが大切です。

うがいは、物理的な洗浄効果のほか、喉の繊毛を刺激し、喉本来に備わっている防御機能を高めるなどの効用があります。

#### うがいの効用

- ホコリや食物残渣などの汚れを、粘液とともに洗い流す
- 喉に潤いを与え乾燥を防ぐ
- 粘膜への細菌の付着を抑える
- 喉の粘膜や血管を強化し、病原体への抵抗力を高める

これらの結果、口腔や喉が清潔になり、口臭や、むし歯等の口腔感染症、風邪やインフルエンザ等の予防が期待されます。

わなければなりません。知識のないまま寝たきりの方のブラッシングを行うと、誤嚥性肺炎の原因となることもあるので注意が必要です。

#### うがいのポイントと注意

まず、口を先にすすいでから始めます。口中の汚れを取り除くために、縦、横、頬と歯ぐきの間などに、口に含んだ水を強めにあててブクブク。次に喉のうがいです。上を向いてガラガラ、少し右上、少し左上に向けて、各方向に5秒ほどガラガラうがいをします。これを2回繰り返しましょう。

お口はブクブク。喉はガラガラです。

注意としては、うがいの前に手をよく洗う。ウイルスや細菌が手に付着していたら、意味がありません。また、市販のうがい薬を使いすぎないこと。殺菌・消毒作用のあるうがい薬は常在の細菌叢にも影響し、粘膜が荒れる原因にもなります。通常は水かぬるま湯で、喉が痛いときにはうがい薬を処方して使います。

\*うがい後の洗面所等は清潔を保ち、細菌を棲みつかせないようにしましょう！

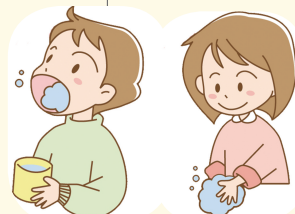
## hara-dental.com 【安心・安全・信頼の歯科医療を提供】

### Dental Liquid (デンタルリキッド)

適切な「うがい」が、口腔清掃と感染症予防に効果があることはご存知だと思います。よりその効果をあげるために、原歯科から『Dental Liquid』をご紹介します。

市販のうがい薬は、殺菌・消毒作用が強く、日常的に用いると口腔内の細菌叢のバランスが崩れ、支障を生じることがあります。原歯科がお勧めする『Dental Liquid』は、カテキンのもつタンパク質凝集能力を高め、プラークならびに舌苔を簡単に洗浄できるオーラルリンスです。一般の水道水と比較して100倍以上の排菌作用があります。天然ハーブを成分とし、生体にも環境にも優しく、安心して使用できます。

- おもな成分
- チャエキス→環境浄化
  - キシリトール→むし歯予防
  - メントール→抗菌作用
  - ニーム→保湿作用



#### 特徴

- 強力除菌 99.99%
- 長時間持続 1週間
- 天然成分 100%

### Virus Shooting (ウイルスシューティング)

口腔は『Dental Liquid』で守りましょう。そして、家庭や職場を守るには、『Virus Shooting』での除菌を、お勧めします。

本商品は、化学物質を一切含んでおらず、植物由来成分のみで作られた、無色、無臭、アルコールフリーの安心・安全な抗菌スプレーです。

また抗菌コーティングは、長時間持続するすぐれもの。家中まるごと清潔に使用できます。手指をはじめ、玄関やうがいをした後の洗面所周囲にシューティングして、細菌・ウイルスを持ち込まない、棲息させないようにしましょう。



- ①ウイルスシューティング 250mL 3,080円 (税込み)
- ②デンタルリキッド 250mL 3,080円 (税込み)

#### お求めは

電話・FAX でのご注文

TEL : 052-242-4848

FAX : 052-242-4180

お問い合わせ先  
Lycka 48 Soleil 株式会社

Tel : 052-242-4848

<https://lycka48s.com>

online shop



安心・安全に  
感染予防をサポートします♪

## 手をつなげば父の高さに出逢ってる

### 退屈男

見知らぬ子供から、いきなり手をつながれたこと、あります？ 親と間違えたんだね。まずはビックリ。が、すごく得した気分。親御さんが、「すみません」と笑いながら。「いえいえ」とこちらも笑いながら。子供の小さな手のふっくらした感触がしばし残る。何とも愉快。で、退屈男が人攫いじゃなくて良かったね。

## editor's note \*

手を求められてつながって幸せな瞬間です。最近、手をつないだのは、いつ、誰とだったかな……愛犬のお手でした♡