

加藤新聞



鼻呼吸、始めましょう。

異物進入を阻止する 鼻の粘膜

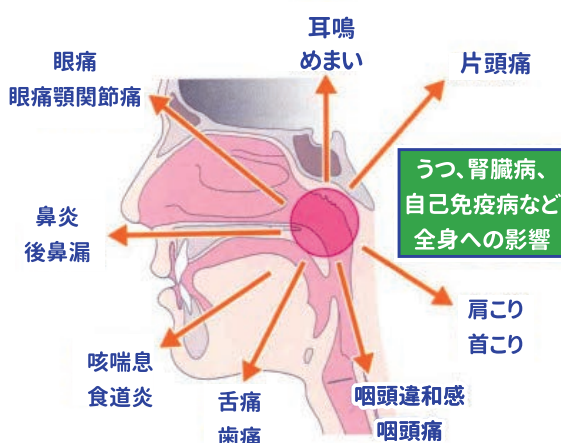
鼻は加温(27℃～37℃)、加湿、清浄などの作用を絶えず無意識下で行っています。

上咽頭の粘膜上皮には、異物除去に特異的なM細胞や白血球への抗原提示を行う樹状細胞が存在し、細菌やウイルスの感染から身体を守っています。インフルエンザ検査のときに上咽頭から検体を採取するのは、ここを流れる空気の乱流が起こり微粒子が捕捉されるからです。そのため上咽頭には免疫細胞が多く存在しています。¹⁾

また、上咽頭は迷走神経、舌や咽頭には三叉、顔面、舌咽、舌下神経が分布しています。つまり、上咽頭に炎症が起こると、様々な影響が出てきます。(図参照)

これについては、「上咽頭擦過治

療(EAT)」という治療法があります。上咽頭を綿棒で擦過する、痛みのある治療法です。



鼻の穴が2つあるわけ

自分の左右の鼻の穴に人さし指で蓋をするようにして息をしてみてください。ださい。空気が多く出てくる鼻の方が、今呼吸をしている鼻の穴です。この鼻の穴は約3時間ごとに交代します。1分ぐらいで移り変わるこの変化を感じ取ることはできません。鼻閉が起こっている側の鼻腔では、血

管が膨張して粘膜を腫脹させ、分泌物を増やして自動洗浄を行っているます。

鼻は肺を守るためにも常にその能力を保っておかなければなりません。空気は24時間鼻を出入りし続けますが、鼻道は“2交代制勤務”です。その先の肺はどうでしょうか。肺はまさに24時間働いています。鼻の役目は肺に負担をかけずに、新鮮できれいな酸素を送り込むこと。しかし口呼吸ではそれができませんから、肺に大きな負担をかけているのです。片方で呼吸をしているといっても、もう片方の鼻が完全に閉塞しているわけではありません。鼻の穴が2つあるのは香りを立体的に感じられるようにという理由もあります。たとえば頭の後ろから来ている香り、遠くの向こうから漂ってくる香りなど、これは鼻の穴が2つあるからこそ判断できるのです。

体に取り込まれる空気は、 やはりきれいな方がいい

鼻呼吸では、直径15μmの大きさの粒子はほぼこし取られ、5μmになると2割ほどに減少すると言われます。盛んに問題となっているPM2.5は

直径2.5μmのことですから、とても小さいので素通りしている可能性があります。PM2.5で心筋梗塞や流産のみならず、うつなどの心身への悪影響が報告されていますが²⁾、鼻でも満足にこし取ることができないのに、口呼吸では想像もしたくないことが肺の奥のみならず体中で起きている可能性があります。

※参考文献

- 1) 黒瀬 誠, et al. 上咽頭の機能と生理. JOHNS 2017; 33(11): 1525~1533.
- 2) Di Q, Wang Y, Zanobetti A, Wang Y, Koutrakis P, Choirat C, Dominici F, Schwartz JD. Air pollution and mortality in the medicare population. N Engl J Med 2017; 376(26): 2513-2522.

※参考書籍

「鼻呼吸 歯医者さんの知りたいところがるわかり: 鼻と口の呼吸で何が違う? なぜ違う?」

クインテッセンス出版株式会社

新型コロナウイルス

今回のコロナについて、定期的に歯科を受診している人は、罹りにくいことがアメリカの研究でわかっています。仮に丸一日歯を磨かないと仮定した場合、口内のバクテリア量は約1万倍にも増えます。歯周病の人とそうでない人では、細菌量がなんと1億倍も違います。その状態でインフルエン

ザや新型コロナウイルスなどのウイルス等を口から吸い込み、歯磨きをせずに寝てしまうとどうなるでしょう。喉から体内へウイルスが入り、抵抗力が落ちていけば重症度が増すことはみなさんも想像がつくことですよね。

台湾のビッグデータによる解析で、「歯周治療による肺炎のリスクが低下すること」が分かりました。具体的にスクエリングは肺炎のリスクを約30%低下させ、集中的な歯周治療は、歯周治療の欠如と比較して、肺炎のリスクを約66%低下させるということです。(Int. J. Environ. Res. Public Health.2020,17(1),356.)

歯科治療を通じて新型コロナウイルスに感染した患者さんは一人もいません。安心してケアにいられてください。

2021年3月 加藤新聞 Q & A

Q 自分の中でずっとNO.1！
おすすめの食べ物おしえてください。

院長 カモンワーフ内ジェラテリア
パンビーニのラムレーズン。

最高！

河口 ブロッコリー

加藤 せせり

倉岡 じゃがりこ(サラダ味)

松岡 マルセイバターサンド

小松 うましおポテト♡(セブンの♡)

Q 春！心機一転！

始めてみたいことはありますか？

院長 B系でツーリング

河口 料理

加藤 健康管理

倉岡 規則正しい生活

松岡 子供の運転でドライブ

小松 骨盤矯正

新人挨拶



一月から勤務することになりました小松です。六年前にもこちらで勤めていた経験はありますが初心にかえってがんばりますので、よろしく願います。

今月のコラム

倉岡 朋子

加藤新聞をご覧いただき、ありがとうございます。今回は「御大師さん」について書きたいと思っています。御大師さんとは弘法大師空海のことを指します。毎年三月

二十一日(旧暦で行うときは四月二十一日)に御大師さんを祀る大師堂などを回りお供えやお参りをして旗あめやお菓子をもらうという風習です。この日は空海の命日とされており、お参りをする意味合いもありますが、戦後物資が少ない中、小銭でたくさんのお菓子がもらえるため、当時の子供たちにとっては楽しいイベントの一つだったようです。

院長のオススメ図書

食品メーカーは、原価率の高いタンパク質比率を下げ、化学物質のカルテルを含む超加工食品を用い、食べられる量を増やしおいしく感じさせるよう食物繊維を除去し、中毒を仕込み、売上を伸ばす巧妙な戦略を取っている。私たちは自分の食環境を自分でしっかり管理しないとゆくゆく大変なことになることを知らなければならぬ。タンパク質欲を知ると、食欲はコントロールできる。

< 参考書籍 >



サンマーク出版

『科学者たちが語る食欲』

土曜日午後診療
のお知らせ
～矯正治療～

2021年3/27(土)
4/24(土)

休診日のお知らせ
※日曜・祝日定休

2021年4/3(土)

診療時間変更のお知らせ

11:00までの診療：2021年3/6(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

医院紹介動画を作りました！



ホームページに
掲載中です。
是非ご覧ください！



Q&A総数1,400件以上！ 歯の悩みをすぐに解決！！

HPを是非ご覧下さい！



<https://www.kato.or.jp/question/>

加藤歯科医院

検索