



意外と知らない健康知識 コロナ肺炎から、身を守るために 気にかけるべきこと②

ウイルス感染しないためには抵抗力を高めることが大切だと言われています。ではどのような行動をすべきなのか、赤木先生にお話を伺いました。

この先生に聞きました!



赤木 健児 院長
赤木 啓院 院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。35年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

免疫と密接な関係 ビタミンDの働き

前回は述べましたが、細菌やウイルス感染の予防には普段から適切な生活習慣を実行、維持することが大切です。そして、特に意識して摂っていただきたい栄養は「ビタミンD」です。

乾燥と抵抗力 喫煙との関連性

WHOの公式サイトにもビタミンDが上気道炎(鼻腔、咽頭、喉頭の呼吸器系ウイルス、一部細菌による急性感染症)を防ぐ可能性が示唆されており、ビタミンDの働きは、体の細胞の根本的な働きを調整する役割があり、ビタミンDと言っよりもむしろホルモンのような働きもする。もちろん、喫煙による口

口腔内の機能 唾液の大切さ

そもそも体の中にウイルスを入れないようにするために、鼻と口がバリアになっています。特に口腔内は唾液に含まれるムチンという物質が口の粘膜を守り、感染から体を守る働きをしています。その他にも唾液の中

には「リンチーム」という細菌をやっつける作用があります。このように、口腔内には体内にはいる細菌やウイルスなどの微生物から感染を防御する機構が備わっています。唾液は目で見て匂いを嗅いだだけでも出る唾液と、しっかり噛んだ時に出るものがあります。後者の唾液はより免疫抵抗力を増し、外的からの感染を防ぐ成分が多く含まれています。消化することのみならず食べ物の毒性すら消す役割も持ちあわせています。このことからもしっかり噛めることが大事で、そのためには丈夫な歯が必要です。歯科医院でのメンテナンスケアはかかさないようにしてください。

院内ラボ
金属アレルギー

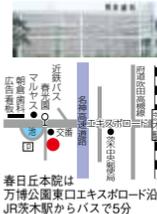
口腔内に原因がある金属アレルギー 院内ラボでアレルギーのリスクを軽減



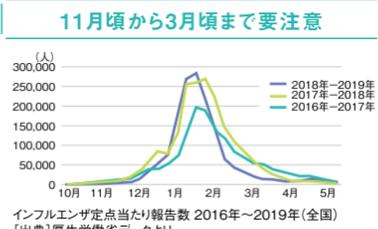
朝倉 健児 院長
朝倉 啓院 院長
歯学博士。日本矯正歯科学会歯科医師登録医。大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医。

多くの医院では技工所に委託しています。院内に技工室があることを院内ラボと言います。院内ラボの2%です。アレルギーが心配な方は治療前にパッチテストの検査をし、製作段階で材料を選択をします。又、医師と技工士が連携し、歯の形態や歯肉との調和した補綴物を制作するので、歯周病や咬み合わせにやさしい補綴物ができます。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

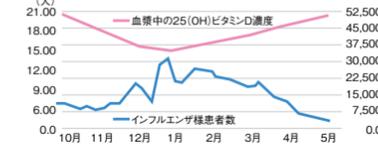
朝倉 健児 院長
朝倉 啓院 院長
歯学博士。日本矯正歯科学会歯科医師登録医。大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医。



【歯科セカンドオピニオン外来】
噛み合わせ、歯並び、歯周病、入れ歯、訪問診療、矯正診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽に相談ください。
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP: http://asakura-dental.com



日本ではインフルエンザの発生は、毎年11月下旬頃から始まり、翌年の1~2月頃に患者数が増加し、4~5月に収束します。



イギリス人健康成人(45歳男性)の血中の25(OH)ビタミンD濃度月間変化(2002年~2003年)イングランド・ウェールズでのインフルエンザ患者数 [出典] Journal of Public Health, Volume 31, Issue, March 2009, Pages 17-25より作成

医療法人 貴志会
赤木 健児 院長
再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-25
072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/

CROSS WORD

チョウ入りクロス

タテのキー

- 小腸と肛門の間にある
- フッチー二のオペラ
- ページが抜けている
- しょうゆで知られる千葉県東端の市
- 便秘のときはこれで開通
- 一杯飲み屋
- ローザヌでコンクールが行われる舞踊
- 不正や不当な行為に制裁
- 香り高い春の花
- スヌービーの飼い主はチャーリー
- 国に取られる手数料や罰金
- 隊員のリーダー
- 英語ではオイスター

ヨコのキー

- 飛べないが走るの速い大型の鳥
- 直訳するとサンダーバード
- おなかの具合が悪いときに飲む
- 考えること。〇〇〇〇投げ首
- 東京の市
- 体操競技の一種目
- 係長の上、部長の下
- 行いを慎む
- 人間は万物の...
- ハイパーインフレーションで有名なアフリカ南部の国
- 地上の反対は
- 〇〇〇〇の皮が厚い
- 鶴といえ
- 程度を過ぎること。〇〇〇〇勤務手当
- 風邪の予防に効果的なのは手洗い
- 触れると激怒
- 朝に届く新聞

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

くもんの先生になりませんか?

くもんの先生がはじめやすくなりました!

あんしんサポート制度

- 2年間一定の奨励金を支給
- 2年間会場費を援助
- 2年間生徒募集の費用を援助
- 開設時の教室備品の費用を援助

応募要項

- 55歳迄の女性の参加をお待ちしております。

仕事内容

- 教室は週2回(午後の5時間程度)
- 教科は算数・数学、英語、国語
- 収入は生徒数により異なります。

※すべてお子さま連れ可、3日前まで要予約

地区	日程	時間	会場
池田	4/8(水)	10:00~12:00	池田商工会議所
豊中	4/9(木)	10:00~12:00	千里朝日阪急ビル
吹田	4/10(金)	10:00~12:00	吹田さんくすホール
茨木	4/13(月)	10:00~12:00	茨木オークシアター
新大阪	4/14(火)	10:30~12:30	公文教育会館
	4/23(木)	14:00~16:00	
豊中	4/16(木)	10:00~12:00	エトレとよなか 5F「すてっぷ」
高槻	4/17(金)	10:00~12:00	高槻現代劇場 市民会館

※上記以外にも多数開催しております。詳細はWebサイトをご確認ください。説明会当日は、面接・採用テストは実施いたしません。KUMONのことを知り、疑問・不安を解消していただく場ですので、お気軽にご参加ください。