



今年は春からずっとアレルギーに悩まされていました。そんなおり、感染免疫学の藤田紘一郎さんのアレルギーについての新聞記事が目に入りました。その中で「腸の寄生虫にアレルギー疾患を抑える効果が有ること」、「衛生状態の良くないインドネシアの現地住民にアレルギーがほとんど無く、逆に清潔志向の強い日本人は免疫システムが破壊されているためアレルギーが増加していること」などが書かれていました。清潔があだとなるとはなんと皮肉なことでしょう。新型コロナの予防法についても、免疫力をつける事が何よりも大切なことであり、また免疫力の7割が腸で残りの3割が心で作られるとも書かれており、心の使い方も健康に大きな影響がある事を再確認しました。

それでは「18歳と81歳の違い」をご紹介しますので笑いで免疫力アップといきましょう。

恋に溺れるのが18歳 風呂で溺れるのが81歳
道路を暴走するのが18歳 逆走するのが81歳
心がもろいのが18歳 骨がもろいのが81歳
ドキドキが止まらないのが18歳 動悸が止まらないのが81歳
恋で胸を詰まらせるのが18歳 餅で喉を詰まらせるのが81歳
偏差値が気になる18歳 血圧血糖値が気になる81歳
まだ何も知らない18歳 もう何も覚えていない81歳
自分探しをしている18歳 皆が自分を探している81歳

(「笑わずにいられない」小野田 隆編著より引用)

西村 吉行

過食は現代病というイメージもありますが、「腹八分目」という言葉は貝原益軒による健康指南書『養生訓』に出てきますし、古くは2000年前に書かれた東洋医学の『黄帝内経』や、さらに遡って5000年以上の歴史を持つアーユルヴェーダでも同じように食べすぎは健康を損なうとして、少食をすすめる記述があります。分かってはいても、つい暴飲暴食をしたり、健康的な生活をおろそかにしたりしがちなのが人間ですよ。そんな時に思い出したい、健康の格言をご紹介します！

◇ **たいていの人は、剣によるよりも、飲みすぎ、食いすぎによって殺される。**

(ウィリアム・オスラー：医学教育の基礎を築いたと称される19世紀のカナダ人医師)

◇ **健康は最上の善であり、他のあらゆる善の基礎である。**

(デカルト：「我思う、故に我あり」で有名なフランスの哲学者・数学者)

◇ **心を平らにし、気を和にす。これ身を養い、徳を養うの工夫。**

(貝原益軒：江戸時代の本草学者、儒学者)

口内炎の原因と予防法

口内炎は口の中の粘膜や唇におこる炎症です。下記のような様々な原因によって発症します。

口内炎の種類と原因

〈アフタ性口内炎〉

最もよくみられる口内炎です。ストレスや疲労などにより、免疫力が低下した時にできやすいです。栄養バランスの乱れや睡眠不足も原因としてあげられます。

〈カタル性口内炎〉

頬の粘膜を噛んだ時の傷や、合わない被せ物や入れ歯が粘膜にすれてできた傷が原因でできる口内炎です。被せ物のやりかえ、入れ歯の調整が必要になります。

〈ウイルス性口内炎〉

何らかのウイルスが原因で口内炎ができる場合もあります。原因になるウイルスとしては、カンジタウイルスやヘルペスウイルスなどがあげられます。他の口内炎よりも痛みが強く、発熱を伴うこともあります。

口内炎の予防

1. 栄養バランスを整える

皮膚や粘膜の健康維持の為に役立つビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンCをしっかり摂り、バランスの良い食事を心がけます。ビタミンB2はレバーや卵、ビタミンB6は野菜や魚介類、ビタミンCは果物に多く含まれます。

2. 免疫力を高める

疲労やストレスは免疫力を低下させます。規則正しい生活を心がけ、しっかり睡眠時間を取り、心身ともに休養をとりましょう。

3. 口の中の乾燥を防ぐ

口の中が乾燥していると細菌が繁殖しやすくなり、口の中の免疫力が低下します。水分をこまめにとり、唾液がよく出るように食事の際はよく噛むようにしましょう。

口内炎は数日で治まる事がほとんどですが、痛みが強い場合は歯科医院でお薬を塗ることもできますのでそういった時は一度ご相談ください。

歯科衛生士 古賀 葵

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

