



## 【松田院長 著書「ランニングケア本」の出版について】

2/28(金)に出版された松田院長著書のランニングケア本! カフェまつぼっくりで販売中です  
書籍の帯には、東京マラソンで日本記録を更新した大迫傑選手からコメントをいただいております。



## 今週の **花** 言葉

オクラレルカ

良い知らせ

カーネーション(緑)

純粹な愛情

クジャクヒバ

不滅

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■口内の健康のカギを握る「唾液の力」

明海大学保健医療学部口腔保健学科教授 渡部 茂先生

日本人の死因3位だった「肺炎」が5位に後退した背景には、「口腔ケア」が大きな役割を果たしています。今回、意外と知られていない唾液について紹介いたします。

### ■幅広い唾液の役割

口腔の健康を維持するのに重要な役割を果たしているのが「唾液」です。成人で約600ml、子供で500mlほど分泌されています。99%は水分で残り1%に酵素や電解質などさまざまな成分が含まれています。現在の研究では、自浄作用、抗菌作用、pH緩衝作用、消化作用や粘膜の保護、修復作用などが判明しています。

### ■唾液の到達量は部位により異なり、虫歯のなりやすさにも影響?

唾液にはクリアランス作用もあり、飲食後約2分で唾液中の糖濃度は半分になり、約30分で完了するそうです。ただ、到達量は上顎前歯部が最も少なく、虫歯になりやすいそうです。

### ★院長よりメッセージ

唾液は咀嚼と嚥下にも大きな役割を果たしています。

唾液量が少ないと食も進みません。口腔内ケアをしっかりとすることは、体の健康を維持する上でもとても大切になってきます。

# ～ひとりひとりができる対策を～

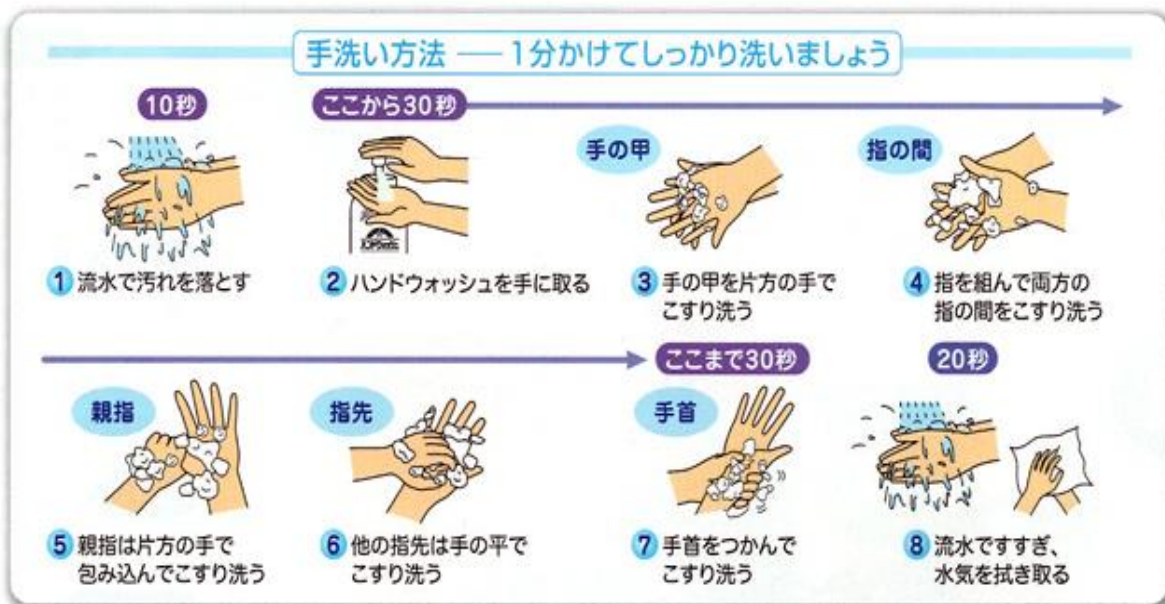
看護科よりあなたへ

世界各地で感染拡大が止まらない新型コロナウイルス。

ニュースを見ていると外に出るのが怖くなりますね。

マスクや消毒薬は生産に時間がかかるようで、暫く手に入らない状況。。

そこで子どもから大人まで今日からすぐに実践できる感染予防対策をひとつ紹介します。それは、こまめに正しく洗う手洗いです。



手洗いは、インフルエンザ や食中毒などの対策にもなる ので、一石二鳥ですね。

※外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、咳、くしゃみ、のあともお忘れなく。

