多风腔识别

咳のおはなし



リルビリコーナ



歯磨きをして体を健康に保ちましょう!

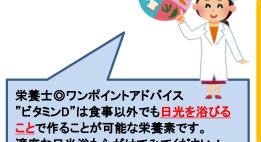
オアシス第二病院 小野寺 俊江

内科の外来にかかる症状で一番多いのは「咳」といわれています また、その原因がなんであれ、長引くときは長引きやすい症状の代表です。 短期間で治る咳もたくさんありますが、時には月単位で続く咳も少なくありま せん。

咳は、鼻・のど・気管・肺の空気の通り道である気道に唾液や痰などの分泌 物がたまった時や、吸いこんだほこり、ウイルスなどの異物を外に出そうと するときにおこる大切な生体防御反応です。

問診の際「その咳はどのくらい続いていますか?」とお伺いしますが 咳の期間の長さで①急性咳嗽(3週以内で軽快する咳)②遷延性咳嗽(3-8 週間続き軽快する咳)③慢性咳嗽(8週以上続く咳)に分類します。急性咳嗽 の多くは上気道炎(かぜ)や感染後咳嗽(かぜなどの後に続く咳)ですが、 3週間以上続く咳では咳ぜんそくやアトピー咳嗽などの呼吸器疾患だけで なく胃食道逆流症のような消化器疾患、副鼻腔気管支症候群のような耳鼻 咽喉科疾患も咳の原因になっていることがあります。実際、さきほど挙げた 疾患は慢性咳嗽の4大原因とされています。

咳自体は体にとって大切な反応ですが長く続いたり、なかなか止まらなかっ たりするとかなり苦痛を伴います。咳の原因もさまざまですので どうぞお気軽にご相談ください。



口腔内には約500種類の微生物が存在していると言われており、その中には虫歯菌 や歯周病菌の他にも黄色ブドウ球菌などの細菌やカビの一種であるカンジダ菌等が 含まれています。これらの菌は虫歯や歯周病を引き起こすだけでなく、肺炎や心臓病 糖尿病や認知症など様々な病気の原因になることがわかってきました。お口の中を 清潔に保つことはこれらの菌を減らし、病気を予防する事に繋がります。歯磨きをして 体を健康に保ちましょう。

歯磨きのポイント

- ①歯ブラシはえんぴつのように軽く持つ。
- ②歯と歯肉の間で45度の角度で当てる。
- ③2~3mm幅で軽く小刻みに20回程度動かす。
- ④最後は水でしっかりうがい。



もう一つのやっかいな汚れ

舌苔(ぜったい)

正体は細菌や食べカスの塊です。舌の ピンク色が見えないほど白い場合は 要注意。歯磨きの時に舌も軽い力で磨いて みましょう。一度では落ちにくいので 日数をかけて少しずつ落としていきましょう。

業養コラム



~骨から健康づくりをしましょう~

加齢とともに、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気を『骨粗しょう症』と言います。 骨を守るためにも食事で大事な3つの栄養素を紹介します!



~骨の材料になる



•乳製品

ビタミンD

~カルシウムの吸収 助ける働き~





ビタミンK

~骨の形成を促す



- •納豆
- ・干しわかめ
- ・ブロッコリー
- ほうれん草√

