

# 毎月19日は「食育の日」です！

みんなで出来ることから取り組みましょう。



## 歯磨きでインフルエンザ予防



みなさんは、朝ごはんを食べる**前**に歯磨きをしていますか？

インフルエンザは、ウイルスが体内に入って感染することで発症します。

インフルエンザの予防でまず思いつく、手洗い・マスク。

これらは『**体内に入れない為の対策**です』



手を洗おう

マスクをしよう

『**感染させない対策**』には**歯磨きが有効的**です。

インフルエンザウイルスは、そのままでは細胞にくっつくことができません。口腔内細菌が作り出すプロテアーゼという酵素が、インフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくさせるのです。

口の中の細菌が少なければインフルエンザウイルスが活性化されにくい、つまり**感染しにくい**ということです。

そして、口の中の細菌が**一番多くなるのが朝起きた時**。

なぜなら、寝ているときは**唾液の出る量が少なくなり、唾液による抗菌作用が低下**するためです。

**朝起きた時の口の中の細菌量はスプーン一杯のウンチと同じくらい**とも言われています。



それらの出すプロテアーゼを減らし、喉や気道でウイルスを活性化させないようにすることこそ、インフルエンザウイルスを『**感染させない対策**』です。



つまり、**朝起きてすぐ、朝ごはん前にしっかり歯磨き**すること。  
これがとっても効果があるのです。

朝起きてすぐの歯磨き、朝ごはん前の歯磨きをぜひ実践してみてください。



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。