令和7年11月発行

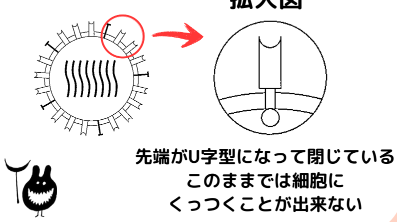
11月号 かみのまえキッズ通信

テーマ お口キレイとお鼻スッキリでインフルエンザ予防

今年もインフルエンザの季節がやってきました。健康な大人と比べ免疫力が低いお子さんや妊婦さんは特に気をつけたい時期ですね。予防のために手洗いうがいを心がけている方は多いと思いますが**歯磨きもインフルエンザの予防**に効果的なことをご存知でしょうか？

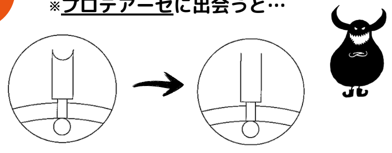
朝歯磨きでインフルエンザ予防

インフルエンザウイルスが細胞に感染する仕組み



先端がU字型になって閉じている
このままでは細胞に
くっつくことが出来ない

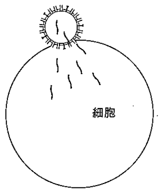
1 普段はU字形に閉ざされているが
※プロテアーゼに出会うと…



U字形が裂けて針状になり
細胞に刺さることが出来るようになる

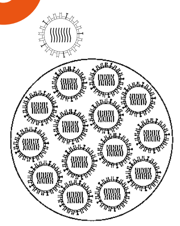
※プロテアーゼとは
お口の中の菌が出す酵素
インフルエンザを感染しやすくする

2 インフルエンザ
ウイルス



細胞にくっつくとウイルスの
遺伝子情報が入り
ウイルスをどんどん複製

3



24~48時間で
細胞の中を満杯にする

お口の中が**汚ければ汚いほどプロテアーゼがいっぱい**になり、**インフルエンザに感染するリスクが高く**なります。

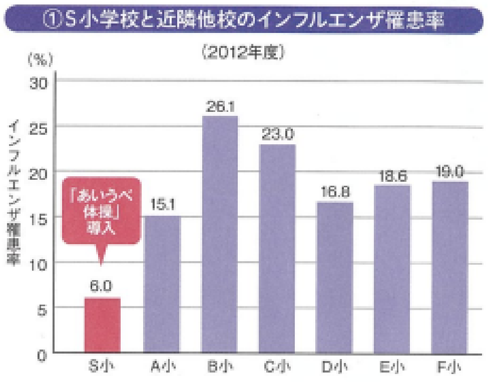
つまり

お口の中がキレイだと
インフルエンザへの感染を
防ぐことができます！

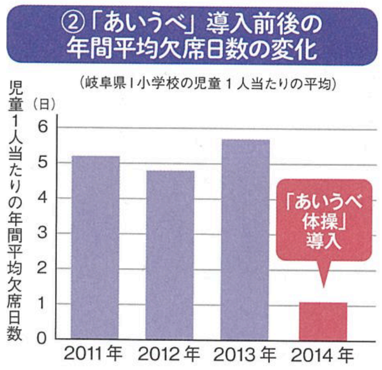
キッズ通信8月号でもお伝えしたように**朝おきた時のお口の中はばい菌だらけ！**歯みがきをしないでごはんを食べると、ばい菌が食べかすと一緒にのどにペタペタと残り、ウイルスの活動性を高め、風邪やインフルエンザを呼び込みます。**朝起きたら最初に歯みがきをする習慣**をつけましょう。また、**口呼吸もウイルスを取り込みやすく**なります。

あいうべ体操で免疫力アップ！

インフルエンザ感染を強力に防ぐ！小学校での実証



S小学校では生徒があいうべ体操の指導や講座を受けており、講座を受けた生徒の半数以上が**自宅であいうべ体操**を行っていました。その結果、**近隣他校と比較してインフルエンザの罹患率がもっとも少なかった**と実証があります。



ある小学校では**あいうべ体操の導入により年間の欠席日数が減少する**という大きな変化があったという報告も出ています。

自然な鼻呼吸を身につけたり、鼻うがいで鼻づまりを改善し、口テープで夜間の口呼吸を防ぐのもおすすめです。
神の前流インフルエンザ対策をご紹介します。ぜひお試しして元気な冬をお過ごしください。

神の前流インフルエンザ対策

POICウオーター

水と塩を電気分解して作った身体に安全なタンパク分解型除菌水です。タンパク質でできている菌、ウイルスに対して優れた分解除菌効果があります。

口テープ

対象年齢は５歳以上。夜寝る前にお口にテープを貼るだけで、夜間の口呼吸を防ぎます。

鼻うがい（サイナスリンス）

生理食塩水を使う痛くない鼻うがいです。喉の上の粘膜に付着したウイルスの除去に効果的で、鼻の通りがよくなります。

鼻ミスト（サイナスミスト）

対象年齢1歳児以上。ミストタイプの鼻洗浄です。刺激が少なく、鼻づまりや乾燥対策にもなります。
保護者が鼻の吸引と合わせて活用しましょう。

オーラルピース

天然由来成分100％で小さいお子さんに安心安全な歯みがきジェル。
植物性乳酸菌由来の抗菌成分配合で夜間に増えた細菌を殺菌します。

上咽頭の洗浄（ミサトール）

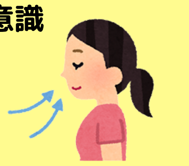
梅エキスの成分を含む洗浄剤で上咽頭の炎症を抑えます。

風邪予防のおすすめ1日のルーティーン

小学生以上

① 朝起きたら
POICうがい
はみがき

② 日中
鼻呼吸意識



③ お家に帰ったら
POICうがい

④ お風呂で
鼻うがい
あいうべ体操

⑤ 夜寝る前
POICうがい
はみがき

⑥ 寝る時
口テープを貼って寝る

風邪かな？と思ったり鼻詰まりがひどい時はミサトールリノローション

未満児

① 朝起きたら
オーラルピースで
はみがき

② 寝る前
サイナスミスト(鼻洗浄)と
はみがき

※自分で鼻をかめるように練習していきましょう！

←てぃ先生の小さい子でも鼻がかめるようになる動画