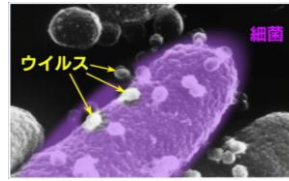




## 歯周病菌がウイルス感染を拡大させる！

一般的に風邪は「細菌」か「ウイルス」のどちらかが原因で発症します。この2つは、大きさもずいぶん違いますが、もっと違うのが感染のメカニズムです。



「細菌感染」の場合は、粘膜に付着するだけで炎症を起こし、のどが痛くなったり、熱が出たりします。「ウイルス感染」は粘膜に付着しただけでは発症せず、細胞の中へ入り込むことで発症します。

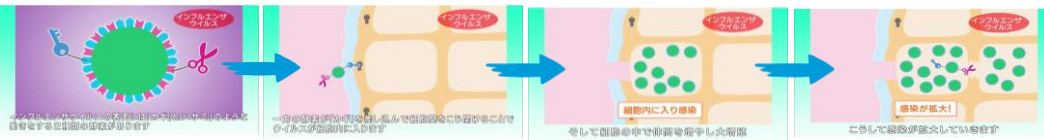
そのときに重要な役割をしているのが「酵素」です。

例えばインフルエンザウイルスの表面には「カギ」と「ハサミ」のような働きをする2種類の酵素があります。

一方の酵素が「カギ」を差し込んで細胞壁をこじ開けることでウイルスが細胞内に入ります。

そして細胞の中で仲間を増やし大増殖。

するともう一つの「ハサミ」を持った酵素が隣の細胞へたくさんのウイルスを放出、そして感染が拡大していきます。



そしてこの酵素を活発にするのが**歯周病菌**なのです！

しかも厄介なことにプラークに棲みつくと歯周病菌は**抗菌薬**などの薬で撃退したり**除去**することができず、人間の体の**免疫細胞**でもやっつけることができません。

だから**歯周病菌**を**プラーク**ごと**歯みがき**と**プロケア**で**除去**するしかないので、この時期、毎日の歯みがきでお口の中を清潔に保つことは**重要**です。



## カンタンでおいしい！

### 「鶏手羽のガーリック焼き」

主材料 (2人分)

- 鶏手羽中…300g
- しょうゆ…小さじ2
- 強力粉…大さじ1/2
- こしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ2
- にんにく…2片
- 赤唐辛子…2本
- ローリエ…2枚
- レモン…1/2個

作り方

- ① にんにくは包丁でたたきつぶし、赤唐辛子は半分に切って種を取り除く。
- ② 鶏肉にしょうゆをまぶす。ポリ袋に強力粉、こしょうと鶏肉を入れて空気を入れ、口をしっかりと閉じて、ポリ袋ごとふって、鶏肉に粉をまぶしつける。
- ③ フライパンにオリーブオイル、(1)、ローリエを入れて中火にかける。オリーブオイルに十分香りが移ったら、鶏肉を並べ入れて焼く。カリッとしたら裏返してさらに焼き、両面をカリカリに焼き上げる。器に盛りつけ、レモンを添える。

