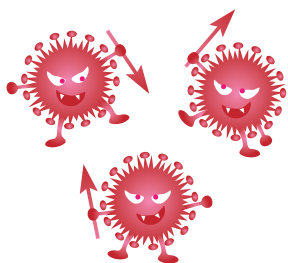


お口を清潔にして、感染症を予防しましょう

コロナとインフルエンザの共通性

世界中で新型コロナウイルスが相変わらず猛威を振っています。これからウイルスとの長い戦いに備えるには、どうすればよいでしょうか。

コロナやノロ、風邪やインフルエンザなど、各種のウイルスは構造が類似しています。ここではインフルエンザウイルスを例にとってご説明しましょう。



プラーク(歯垢)がウイルスを助ける

虫歯や歯周病などでお口の清掃が不十分な人は、インフルエンザにかかりやすく、重篤になってしまふことが証明されています。

歯の表面につくられるプラーク(歯垢)は、「バイオフィルム」といわれる細菌のかたまりです。歯の表面だけでなく、歯周ポケットや舌、のどなどにもいろいろな種類の細菌がバイオフィルムとなって住みついていきます。それらの細菌が出す酵素は、上気道の粘膜を覆っている薄い膜を溶かし、お口の中でウイルスの感染が広がりやすくなります。また、細菌がつくる毒素は、細胞に害を及ぼしてウイルスの侵入を許してしまいます。



ですから、日ごろから歯ブラシなどでしっかりお口の清掃をし、歯科医院でお口のクリーニングをすることが、インフルエンザ予防には大切です。ウイルスの悪い友だちになる細菌を少なくしておけば、インフルエンザにかかりにくくなるわけです。

実際、デイケアに通う要介護状態の高齢者に、歯科衛生士が週2回お口の清掃をして、清掃の仕方も教えてあげたところ、インフルエンザにかかった人

が少なかったという研究報告もあります。新型コロナウイルスも、お口の中のケアを入念に行っておけば、感染のリスクが低下するのではないのでしょうか？

ホームケアの基本は歯ブラシと洗口剤

起床時直ちに歯ブラシを行うこともおすすめしています。就寝中は唾液の分泌が低下し、お口の中はかなりの乾燥状態です。当然お口の中の細菌数は起床時が最も多く、ウイルスに狙われやすい状況です。歯ブラシのタイミングは起床後、朝食後、昼食後、就寝前の1日4回を基本と考えてください。さらに、歯ブラシなどが届きにくい場所のバイオフィルム予防に、抗菌性のある洗口剤の使用をおすすめします。



すでにお口の中にでき上がっているバイオフィルムは歯ブラシだけでは除去がむずかしいため、歯科医院でのプロフェッショナルケアが有効です。

しっかりケアしてコロナを予防

今できることは外出時のマスクの着用。3密を避けて、外出後はうがい、手洗い。そして毎日の歯ブラシ、洗口剤を実践してください。お口のケアをしっかり行って第2波、第3波の流行を防ぎ、100年に1度と言われる国難を乗り切ろうではありませんか。

Point
1

お口の中の細菌のかたまりがウイルスの侵入を助けます

Point
2

歯ブラシ、洗口剤でのホームケアでお口を清潔に

Point
3

歯科医院でのお口のチェックとクリーニング

Point
4

3密を避ける、うがい、手洗いは基本です

