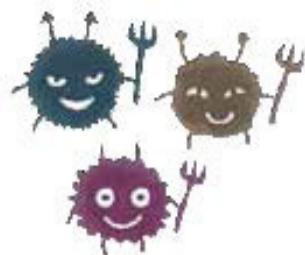


# インフルエンザは口腔ケアから

歯科衛生士 丸山 みどり

冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、ウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。



インフルエンザの予防としてはワクチン接種も大事ですが、手洗い・うがい、マスクの着用などがあります。インフルエンザの感染予防として、口腔ケアがとても重要視されています。

口の中にはさまざまな細菌がいて、その細菌が出す酵素によって感染しやすくなるのです。

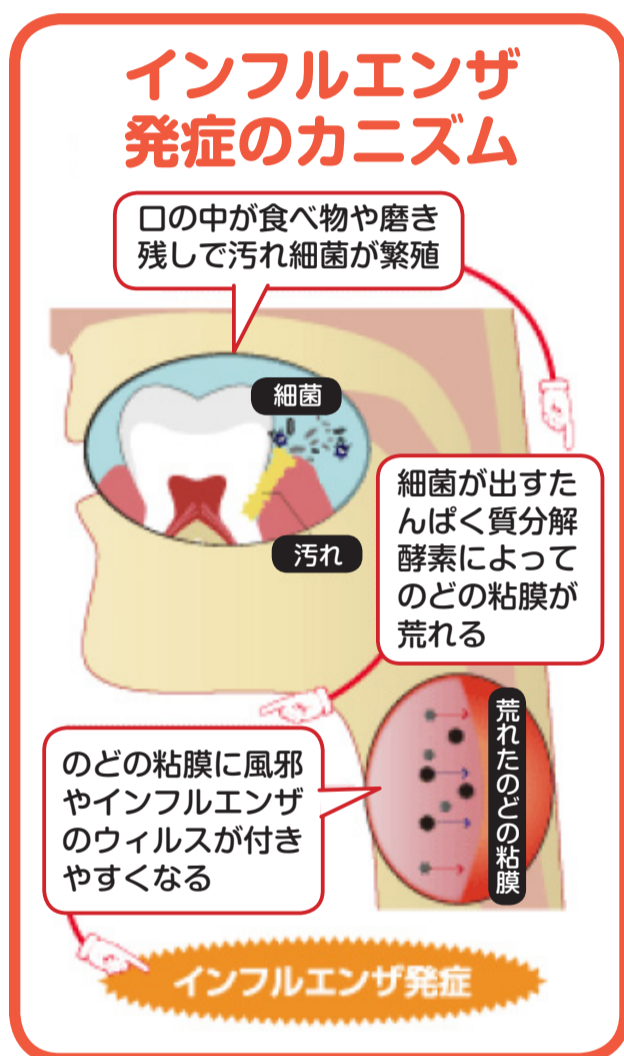


口の中の細菌は、インフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素（プロテアーゼやノイラミニダーゼ）を出すため、口腔内を不潔にしているとインフルエンザに感染しやすくなり、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させます。

さらにノイラミニダーゼは、インフルエンザウイルスが増えるのを手助けすると言われていています。インフルエンザにかかると使う薬、タミフルやリレンザは、この酵素の働きを断ち切り、ウイルスの感染拡大を防ぐインフルエンザの薬として使用しています。したがって口腔ケアを行い、これらの酵素を出す細菌をいかに減らし口の中を清潔に保つということがインフルエンザ予防に繋がります。

またそのことに関する具体的な発症率のデータも報告されています。介護施設で歯科衛生士が口腔ケアを実施したグループは、していないグループに比べて、インフルエンザ発症率が10分の1という結果が示されました。これを踏まえて施設では高齢者の口腔ケアに力を入れて取り組むようになり、ある施設では“ここ3年ほど感染者が出なくなった”という報告があります。

口腔内を清掃することで、口の中の細菌が減り、インフルエンザの感染を抑制し、発症も減らすことができます。口腔ケアによって、虫歯、歯周病の予防はもとより、肺炎、誤嚥性肺炎の予防など、さまざまな効果が得られます。



毎日の歯磨き、舌磨きで、口腔内を清潔に保ち  
インフルエンザを予防しましょう！

