

# 新型コロナウイルス感染予防には 口腔ケアが重要

歯科衛生士 丸山 みどり

(一社)日本歯科医学会連合 新型コロナウイルス感染症対策チームより、『国民のみなさまへ』と情報発信がありましたので、お知らせします。(http://www.nsig.or.jp/coronavirus.html)

## ウイルス感染に対抗する歯科の重要性

「インフルエンザ予防と歯周病菌との関係」より考えられること



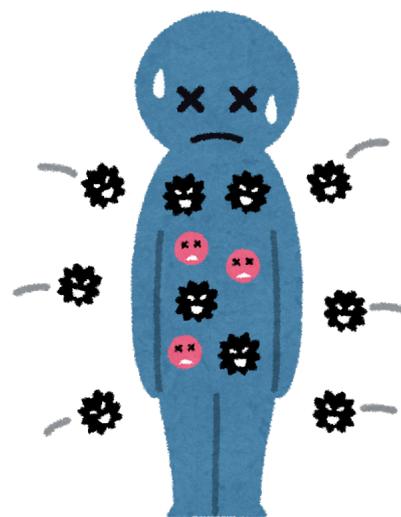
### 口腔健康管理（口腔清掃）はウイルス感染への水際対策です

感染症予防のために大事なことは、身体を清潔にすることです。清潔な体の表面に病原菌は感染しにくいのです。しかし、手や体、髪を洗うことは心がけていても、お口の中を清潔にすることを忘れていませんか？ウイルスの感染は、鼻と口と目から起こります。インフルエンザウイルスの場合、お口が不潔だと、口に入ってきたウイルスが感染しやすくなります。お口を清潔にし、健康に保つことはウイルス感染の水際対策なのです。お口に住んでいる細菌が出すタンパク分解酵素は、ウイルスが粘膜細胞の中に感染することを促進します。ウイルス感染予防のために、お口の衛生管理を心がけてください。特に歯周病菌は強力なタンパク分解酵素をもっています。歯周病にかかっている方には、ご自身の口腔清掃と共に、歯科医院におけるプロフェッショナルケアも大切です。



### 不潔なお口は腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めます

ウイルス感染への有効な対策は、体の免疫力を低下させないことです。腸内細菌のバランスは全身の免疫に密接にかかわっています。そのため、腸内細菌のバランスが崩れると、感染症にかかりやすくなったり、さまざまな全身疾患が発症しやすくなることが知られています。お口の細菌が食道・胃を通過して腸内にたどり着き腸内細菌のバランスを乱して全身疾患発症の原因となることが判ってきました。お口が不潔な方、特に歯周病にかかっている方は、食事のたびにたくさんのお口の細菌が腸に運ばれるため、全身の免疫力が低下するリスクが高まります。



### お口が不潔だと肺炎のリスクも高まります

中高年になると誤嚥と言って、食べ物や唾液が気道に入ってしまうことがあります。お口が不潔だと、この時にたくさんの細菌が気管に入って肺にまで至り、誤嚥性肺炎という肺炎を起こしてしまいます。誤嚥のリスクが高い方は、ウイルス性肺炎のリスクも当然高くなります。さらに、歯ぐきに住む歯周病菌が血流にのって全身を駆け巡り、体のあちこちに炎症



( ▼次ページに続く )