

新型コロナウイルス感染症から身を守るために

歯科衛生士 丸山 みどり

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）がおさまらないこの秋から冬にかけて、インフルエンザと同時期に流行するのではないかと心配されています。そこで、家庭内感染をいかにして防ぐかが課題のひとつとなっています。自宅での口腔ケアをするとき、感染拡大防止のためにどのようなことに気をつければ良いでしょうか。

口腔ケアは COVID-19 に有効



口腔内の細菌、特に歯周病原細菌を減らすことで、インフルエンザのウイルスが細胞へ付着することを阻害できることが明らかになっています。COVID-19 の原因である SARSCoV-2 ウイルスもインフルエンザウイルスと同じ付着様式であるため、適切な口腔ケアは、COVID-19 予防に有効です。

また、新型コロナウイルスによる肺炎の重症化を予防します。

新型コロナウイルスによる肺炎は、細菌性肺炎との合併で重症化することが指摘されており、特に高齢になるとお口の働きが悪くなる口腔機能低下症の方も多く、知らないうちに唾液を誤嚥し（不顕性誤嚥）、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。要介護高齢者に対し口腔ケアを行ったところ誤嚥性肺炎のかかるリスクを減らすことができたという研究もあり、（米山武義、鴨田博司、老年歯学 16-13、2001）口腔ケアで口の中を清潔に保つことは COVID-19 重症化予防に役に立つと考えられます。



家庭内感染を防ぐには

口腔ケアは、COVID-19 対策として有用なものですが、歯磨きの実施には注意が必要です。COVID-19 に感染すると唾液中にもウイルスが混入します。歯磨き時は、自分の唾液に触れたり、唾液が飛沫します。昼食後、複数人が職場の洗面所に集まり、歯を磨いたことがきっかけで、発生したと思われるクラスターも報告されています。家庭内感染を防ぐためにも「**3密や飛沫を避ける**」という COVID-19 対策の原則は、自宅での口腔ケア実施時も徹底しましょう。洗面所は換気を良くし一人ずつ歯を磨き、歯を磨くときは、歯ブラシを持たない方の手で口を覆い、口の中のものを吐き出すときに顔をシンクに近づけて低い位置で行うことが飛沫拡散防止になります。飛んでしまった飛沫については、アルコールを含むウエットティッシュで鏡やシンク回りを拭いておけば、次の人も安心して使用できます。口を拭くタオル、歯磨き粉も各自用意し、さらに使用後の歯ブラシやコップなども、他の家族のものと接触しないようにすることも重要なポイントです。寝る前に外している義歯も、他の家族の手に触れないように配慮しましょう。



歯みがき時は「3密や飛沫を避ける」

- ・洗面所の換気を良くする
- ・一人ずつ歯みがきする
- ・顔をシンクに近づけて吐き出す
- ・歯ブラシを持たない手で口を覆う
- ・アルコールで飛んだ飛沫を拭く
- ・タオル、コップは各自用意する

飛沫拡散防止を！

洗面具はそれぞれ各人専用にする