

口腔内細菌と新型コロナウイルスの意外な関係

重症化にならないための大切なキーワードは口腔衛生

新型コロナウイルスの予防対策には、口腔ケアはとっても有効なのです。

人の体内には、腸内細菌と口腔細菌の2大細菌叢があります。コロナウイルスの症状にもある肺炎。

この肺炎リスクを考えていくと、腸内細菌が肺に行くとは考えにくく、口腔内細菌の場合歯周病やう蝕が心臓を経由して肺にいつてしまうことから口腔内細菌のコントロールが大切となるわけです。重症化の他のファクターとしてこの口腔内細菌のコントロールこそが大切であることはお判りいただけただけではないでしょうか。

毎日お家で行うケアがマンネリ化していませんか？

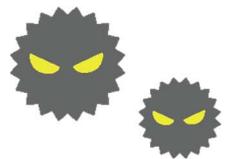
また正しいケアをしていると自信をもってこたえられますか？

正しいケア方法について再確認していただき、さらに口腔ケアを行うことがなぜ大切なのか、

また、歯科医院で行うメンテナンスはなぜ必要か。についてお話し致します。

<口腔ケアがウイルス感染症に効果的な3つの理由>

その1 ■口腔ケアは、ウイルスの感染予防にとっても大切



ウイルスの感染というのは、主に鼻と口と目から起こります。

実は、お口の細菌がウイルスを粘膜細胞の中に入り込むのを助けるタンパク分解酵素を出すことがわかっていて、特に、歯周病菌が強力なタンパク分解酵素を持っていることがわかりました。

お口をきれいにすることがウイルス感染症予防にも重要

だと言われています。

その2 ■ 口腔ケアが腸内細菌のバランスを整え、免疫力を向上させます

ウイルス感染を防ぐためには、体の免疫力を低下させないことも大事です。腸内細菌のバランスを整えることで免疫力が高まります。

お口を不潔にしている方や、歯周病にかかっている方は、治療をする歯をそのまま放置していると、食事のたびにお口の細菌が腸内へ運ばれ、免疫力を下げってしまう恐れがあります。



口腔ケアをしっかりと行っておけば、腸内細菌のバランスがより良くなり、免疫力向上が期待できます。

その3 ■ 口腔ケアでウイルス性肺炎の重篤化を防ぐことができます



高齢になるにつれ、食べ物や唾液が誤って気道に入ってしまう「誤嚥」が起こりがちになります。この時、お口の中が不潔な状態だと、細菌が気管や肺に至り、「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。

口腔ケアをしっかりと行い、細菌による誤嚥性肺炎を起こさないようにしておくことで、新型コロナウイルスによる肺炎の重症化を防ぐことができます。

今後、新型コロナウイルスに関する研究が進むにつれ、インフルエンザ同様、感染の予防には口腔衛生管理が重要であることがはっきりしました。

新型コロナウイルス感染予防対策としては、手洗い・うがいに加えて、毎日の丁寧な歯磨き。新たに舌磨きを取り入れた新しい生活習慣をご提案します。

そして、定期的な歯科医院での専門的なクリーニングなどのプロケアが大事なことをぜひ覚えておいてください。



おすすめ！お家ケアレッスン

今回は、いつもの歯磨きにプラスして舌磨きをおすすめします。

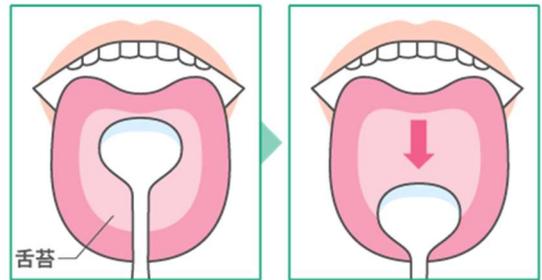
舌磨きしていますか。

「舌苔」は細菌のかたまり！

舌苔は、細菌や食べかす、はがれた粘膜などが舌の表面に付着してできた白い苔状のかたまりです。舌の表面には舌乳頭（ぜつにゅうとう）という細かい突起がたくさんあり、この中に食べかすや口の中ではがれた粘膜がたまり、細菌のすみ家になっています。

舌苔ができる主な原因

1. 口の中がキレイに清掃できていない
2. 唾液の分泌の減少
3. 口呼吸をしている



POINT 舌苔の取り方 4つのポイント

(1) 舌清掃は1日1回が目安。朝がおすすめ

1日に何度も舌をこすると舌の粘膜を傷つけてしまうこともあるので、舌清掃は1日1回を目安に朝は舌苔の付着量が多いので、舌清掃は朝の歯みがき時に行うのがおすすめです。

(2) 鏡を見ながら行う

舌苔がついている部分にブラシがきちんとあたるよう、舌清掃は鏡を見ながら行いましょう。

(3) ブラシを動かす方向は「舌の奥から手前」

ブラシを舌の「奥から手前」に動かします。ブラシを手前から奥に動かしたり、前後に往復させたりするのはやめましょう。舌苔中の細菌をのどの奥へ送り込んでしまう危険があります。

(4) 強い力でみがかない

舌はとてもデリケートです。舌の粘膜や味を感じる味蕾（みらい）がありますので、傷つけないよう、軽い力で行いましょう。

<噛めない口腔でいるとしっかり栄養をとることができない>

実はもう一つ、細菌のコントロールに必要なのが、しっかり噛めるお口を持つこと。すなわち“**栄養コントロール**”なのです。新型コロナウイルスの重症化患者さんを調べた論文でも栄養失調の患者さんが非常に多いと言われていています。噛めていない人は栄養をしっかりと取り込めないのは一目瞭然です。柔らかいものしか食べられない人は食事の偏りが生まれバランスのとれた食生活から離れてしまいます。

(たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど)きちんと噛める口腔内になるために、補綴治療(歯を失った部分を補う治療)はしっかり行いましょう。

しかし…

歯科医院に通いたいけど、自力で歯科医院に通院が困難だからと歯科診療をあきらめているかたはいませんか。今の口腔の状態に不安や不満を抱えているかたはいませんか。

例えば、壊れた入れ歯や、詰めたものがとれたままになっていませんか。歯が痛くて噛めない、入れ歯が合わずに噛むことができないなどお悩みをそのままにいませんか。歯科医院へ通院したくても、障がいや病気、高齢のために通院ができない方のために、

鶴見区歯科医師会が、“つるつるお口の相談室”を開設いたしました。

相談室では訪問診療の手配やご希望に合わせて近隣の歯科医師会会員の診療所のご紹介。また、お口のことや治療に関する全般的な相談を受け付けています。訪問診療を希望される方は電話にてご連絡いただくか、

http://www.turusi.jp/?page_id=62 のサイトから申込用紙をダウンロードした後必要事項を記入して用紙に記載されている FAX 番号に送信してください。今だからこそウィルスと共存する世の中になっていった場合は

「with コロナ時代」を考え、

- ①細菌のコントロール
- ②噛めることの維持と栄養コントロール

この2つのコンテンツはとっても大切だと考えます。またホームケアとプロケアの両方で口腔細菌を制御すれば新型コロナウイルス感染症の重症化だけでなくインフルエンザウィルスによる肺炎や誤嚥性肺炎のリスクをさげ生活習慣の予防にもつながる事になるのではないのでしょうか。恐れずにできることを始めましょう！

歯科衛生士 北原文子



鶴見区歯科医師会 (つるみ区歯科医療連携相談室)

つるつるお口の相談室

お問い合わせ 070-4039-2626