

# インフルにもかかりにくく

歯科の世界では、口腔(こうくう)ケアがインフルエンザの予防になると言われています。なかなか信用はできないかもしれませんが、インフルエンザに感染するときの状況と口腔内の状態は大変関係が深いことが分かっています。ウイルスと口腔内菌周病細菌の作り出す酵素が、大きく関係しているのです。

## 十勝歯科医師会 山口伸人理事

り、細胞内でウイルスが増殖し、高熱など、かなりつらいインフルエンザの症状が表れます。この細菌の産生する分解酵素が上気道粘膜を覆い、保護

り、細胞内でウイルスが増殖し、高熱など、かなりつらいインフルエンザの症状が表れます。この細菌の産生する分解酵素が上気道粘膜を覆い、保護している糖タンパクを溶かしてしまふ働きがあり、インフルエンザウイルスに簡単に感染しやすい環境になってしまふのです。そのため、インフルエンザ予防は、うがい、手洗いなど

### 歯と口の健康週間に寄せて①

インフルエンザウイルスを除くことは大切なのですが、口腔ケアを行い、口腔内細菌からの酵素を産生させないこと、つまりブラッシングを行い、口腔内細菌を除去するところがインフルエンザ予防には大変重要なのです。

現在、全世界で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっていますが、コロナウイルスの感染の仕組みは詳しく解明されていません。もし、インフルエンザウイルスに近い感染過程をとるのであれば、口腔ケアは予防効果があるの

(おわり)

# 口腔ケアで体力低下防いで

誤嚥(ごえん)性肺炎という言葉を知っていますか？

誤嚥とは食べ物や唾液が気管に入ってしまうことをいいます。特に高齢者になると、うまく飲み込みづらい状態になったり、むせることなく気管に流れ込んでしまったりします。この誤嚥によって引き起こされる肺炎を誤嚥性肺炎といえます。

口腔(こうくう)ケアと誤嚥性肺炎の関わりでは、口腔内の汚れ―特に歯垢(しじこ)や、プラーク―は1桁中に1

十勝歯科医師会 山口伸人理事

000億個もの細菌が含まれているといわれ、口腔内の細菌が誤嚥により気管、肺に入り込み、肺炎を引き起こしやすい環境にあります。

高齢者は、唾液量の減少、口腔内の清掃不良など口腔内環境が悪くなりやすく、さらに体力の低下、基礎疾患などにより肺炎になりやすい状態になります。口腔ケアは歯肉の腫れの改善、口臭の改善な

どがクローズアップされがちですが、実は全身の健康に大きく寄与しているのです。

現在、新型コロナウイルス感染症が全世界で猛威を振るっていますが、コロナウイルスに感染した場合、肺はかなりのダメージを受けることでしょう。免疫力も低下してしまいます。

そのため、誤嚥により肺炎を引き起こしてしまった場合

に、重症化しやすいことが懸念されます。また、その反対のことも考えられるのではないのでしょうか。このため、口腔内は常に良好な状態を保つことが大切と考えています。

◇

6月4～10日は歯と口の健康週間。例年は期間中に啓発イベントなどが行われるが、今年は新型コロナウイルスの影響で中止が決定している。多くの人に正しい知識に触れてもらうため、十勝歯科医師会の山口伸人理事(やまぐち矯正歯科院長)に寄稿してもらった。口腔ケアと新型コロナウイルスの関連性を含め、2週にわたり掲載の予定。

歯と口の健康週間に寄せて(上)