

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師  
飯田 文

# 口腔ケアで 感染症から 身を守ろう！



日頃、口の中がネバネバしていると感じることはありませんか？

そのネバネバを放置したままにしておくと、歯周病菌が増えて「プロテアーゼ」という酵素を作り出します。

その酵素は、ウイルスの周囲を覆っているたんぱく質を破壊し、体内にウイルスが侵入し増殖しやすくなり、風邪にかかってしまう原因になります。

また、口腔内の細菌がだ液と混じり、そのだ液を飲み込んだ際、誤って気管支に入ってしまう、一緒に飲み込んだ細菌に肺が感染して炎症を起こすこともあるのです。これを誤嚥性肺炎といい、日本人死亡原因の5番目の肺炎を起こす原因の一つに挙げられています。

ウイルスや細菌などの感染症の予防のために、手洗い・うがいでだけでなく、歯磨きや歯間ブラシで口の中を清潔にしましょう。すぐできる口腔ケアを心がけて行いましょう。

## 口の中を清潔にするには

- ① 毎朝、起きたら必ずうがいをしてから朝食をとりましょう。  
(寝ている間に雑菌が繁殖しています)
- ② 歯間ブラシ・デンタルフロスで歯の隙間の汚れを毎食後落としましょう。  
(爪楊枝を使うと、歯茎を傷めやすく歯の隙間も広がりやすいので、できるだけフロスを使いましょう)
- ③ マウスウォッシュは、口腔内の粘膜や舌、歯茎を清潔にするので活用しましょう。  
(一度口に含むと、15秒～30秒は口に含んだままにすると、殺菌効果が高まります)
- ④ 入れ歯の手入れは歯ブラシで磨くだけでなく、入れ歯洗浄剤を使い、目には見えない雑菌を取り除きましょう。
- ⑤ 水分を小まめに取り、口の中を常に潤しておきましょう。  
(口腔内が乾燥すると、雑菌やウイルスが繁殖しやすくなります)



## ★歯の検診も忘れず定期的を受けておきましょう★

(口腔ケアは虫歯や歯周病の予防だけでなく、特に歯周病の予防は心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、認知症などの全身によい影響を与えます)