

新型コロナウイルス感染防止のため、外出を控えるなど今までの生活が一変する状況が続き、不安を抱えながらお過ごしの方も多いと思います。

患者さん、ご家族、地域にお住いの方などのために何かお手伝いができることはないかと考え、ご自宅でもできる心身の健康維持・増進のご提案をさせて頂くこととなりました。皆様にご利用いただけましたら幸いです。

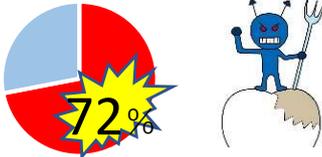
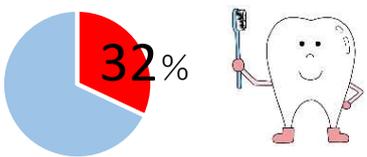
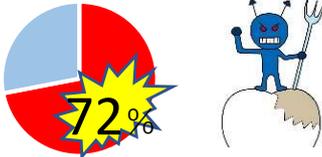
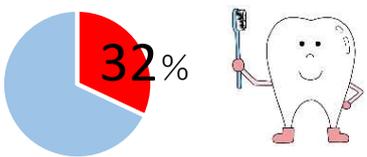
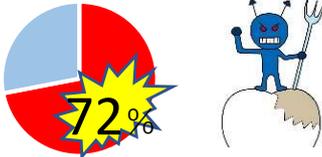
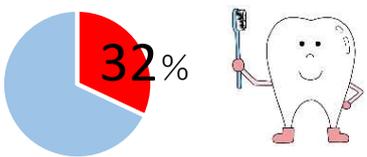
緊急事態宣言が解除され、つらい外出自粛生活から以前の日常生活へ徐々に戻りつつあると思います。しかし、患者数は増加傾向にあり、2020年8月3日現在、全世界の新規感染者数は約26万人・死亡者数は約5,800人となっています。日本では1,500人以上の新規感染者数が確認される日もあり、新型コロナウイルス感染症の予防対策は今後も継続的に行っていくことが必要です。

今回は、ご自身でできる感染予防対策として、オーラルケア(お口のお手入れ)のお話しをご紹介します。

①口腔と全身の関係について

お口の中には、500種類以上の細菌がおり、歯垢1mg中には約1億もの細菌がいると言われています。虫歯や歯周病は、それらの細菌により引き起こされる(歯性)感染症です。

「全身の健康はオーラルヘルス(口腔の健康)から」と言われていますが、その根拠となる記録や研究の一部をご紹介します。

時代	人物	記録・研究内容									
紀元前	古代ギリシア 医師 ヒポクラテス	口腔に歯性感染症があると全身の健康が害されるということを知り、積極的に歯科治療を行っていたという記録が残っている。									
1900年代	アメリカ 歯科医師会会長 プライス博士	<p>スペインインフルエンザ感染拡大時の研究報告によれば、インフルエンザに罹患した人は、歯性感染症のある群の方が、ない群の2倍以上多く、さらに歯性感性症がある群ではインフルエンザが重症化する人が多かったと記録されている。(※1)</p> <table border="0"> <tr> <td>《歯性感染症がある人》 インフルエンザの罹患率は72%</td> <td>《歯性感染症がない人》 インフルエンザの罹患率は32%</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	《歯性感染症がある人》 インフルエンザの罹患率は72%	《歯性感染症がない人》 インフルエンザの罹患率は32%							
《歯性感染症がある人》 インフルエンザの罹患率は72%	《歯性感染症がない人》 インフルエンザの罹患率は32%										
											
2000年代	東京歯科大学 奥田 克爾 名誉教授	<p>オーラルケアにより口腔内細菌が減ると、インフルエンザウイルス感染率が10分の1に減少し、オーラルケアはウイルス感染症の感染率・重症化を抑えられると報告。(※2)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>オーラルケアあり (n=98人)</th> <th>オーラルケアなし (n=92人)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>インフルエンザ発症者数</td> <td>1人(1.0%)</td> <td>9人(9.8%)*</td> </tr> <tr> <td>感冒発症者数</td> <td>8人(8.2%)</td> <td>12人(13.0%)</td> </tr> </tbody> </table> <p>*インフルエンザ発症を有意に減少させた(P=0.008)</p>		オーラルケアあり (n=98人)	オーラルケアなし (n=92人)	インフルエンザ発症者数	1人(1.0%)	9人(9.8%)*	感冒発症者数	8人(8.2%)	12人(13.0%)
	オーラルケアあり (n=98人)	オーラルケアなし (n=92人)									
インフルエンザ発症者数	1人(1.0%)	9人(9.8%)*									
感冒発症者数	8人(8.2%)	12人(13.0%)									

②オーラルケアがウイルス感染症の感染率と重症化を抑えます

(1) コロナウイルスやインフルエンザウイルス感染症発症のしくみ

コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、まず、鼻腔や口腔の粘膜に吸着します。その後、宿主の細胞膜を分解して融合し、体内へ侵入、増殖して発症します。口腔内細菌によって、粘膜を保護している唾液の膜や細胞膜を分解する酵素（プロテアーゼやノイラミニダーゼ）がつくられ、ウイルスの吸着や侵入をしやすくしてしまいます。

(2) ウイルス増殖＝感染症の重症化

ウイルスが体内へ侵入してしまうと、肺で増殖しウイルス性肺炎になります。体内の免疫により免疫細胞が多量に作られウイルスを攻撃しますが、ウイルスの急速な増殖に圧倒されてしまうと、免疫細胞が減少し免疫力が低下してしまうのです。

免疫力が低下した状態で、ウイルスにより傷ついた肺に口腔内細菌が侵入すると細菌性肺炎を合併するおそれがあり、肺炎が重症化してしまいます。



オーラルケアによって口腔内細菌を減らしておけば、
ウイルスの体内侵入の予防へとつながります。
また、ウイルス性肺炎の重症化を抑えられる可能性が
高くなると考えられます。

③オーラルケアで健康の維持・増進を！

新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクをしていて、自分の口臭が気になった方もいるのではないのでしょうか。口臭の最も多い原因の一つは口腔内細菌です。マスクをしている間、お口の中は密閉空間となり、湿度と温度上昇により口腔内細菌が繁殖しやすくなります。オーラルケアは1日3回行うことが望ましいとされています。

【オーラルケアの方法】

- ・ 1日2～3回のブラッシング
- ・ 1日1～2回は、フロスや歯間ブラシなどの清掃補助用具を併用する
- ・ 舌の清掃も行う
- ・ 忙しいときは、うがだけでも行う
- ・ かかりつけ歯科で定期的に専門的口腔清掃を行う



オーラルケアは虫歯や歯周病の予防・進行を遅らせるだけでなく、
口臭、細菌性肺炎、ウイルス感染症の予防にも効果的です。
口腔内細菌を減らして健康に過ごしましょう。



【参考文献】

東京歯科大学名誉教授 奥田克爾, 新型コロナウイルスのパンデミックからオーラルヘルスを考える, 2020年4月25日

