

今こそ口腔ケア2

文
井上玲奈

Text by Rena Inoue

新型コロナウイルス、治まる気配は一向に見えず、インフルエンザの季節に突入しようとしています。手洗いや3密を避けるなど感染を避ける行動も大切ですが、「感染しない体」でいることもとても大切です。

お口は命の入口。お口の有りようで健康度は変わります。

人の免疫は、体に入った、または入ろうとする有害微生物などに対して、体から排除しようと働きます。病気の発症は、免疫力のバランスが崩れた時に起こります。ですから免疫力を高く保ち、その悪さをする力に負けないことが大切です。

免疫力を高く保つ方法の一つが口腔ケアです。お口の中には細菌がたくさんにいますが、その中に病原性のある細菌があります。代表的なのは、むし歯菌や歯周病菌ですね。それらの菌は特にむし歯の中や歯周ポケット（歯周病を放置してできた歯と歯肉の間の深い溝）、舌の上などに多く棲み着きます。

歯磨きや舌磨きなどの口腔ケアは、風邪やインフルエンザへの感染リスクを下げるのが分かっています。新型コロナウイルスに対してはまだはつき

りとは分かりませんが、感染対策としての効果は十分に期待できます。口腔内細菌はさまざまなタンパク質分解酵素を持っており、この酵素によりウイルスが口や喉の粘膜に入り込みやすくなる、すなわち感染が成立しやすくなります。また、唾液中にはIgAなどの抗体がありますが、口腔内細菌が多いと免疫機能が十分に働けません。

誤嚥性肺炎、最近耳にすることも増えていきますね。誤嚥とは、飲食物や唾液などが誤って気道に入ってしまうことをいいます。その時むせるという咳反射により、肺に入ってしまうことを防いでいます。通常飲食物や唾液は飲み込んで胃に入りますが、知らず知らずのうちに気道に流れ込み、咳反射が起こらずに誤嚥するケースもあります。反射機能が衰えてきている高齢者は特に誤嚥しやすいです。また、寝ている時にも唾液の誤嚥は起こります。その時お口の中が細菌だらけだと、細菌が肺に入り込み、肺炎を起こす確率が高くなってしまうのです。

歯磨きは、上手な人でも汚れを8割以上落とせたら優秀といわれるくらい奥が深いものです。毎日のしっかりと

した歯磨き「セルフケア」と、自分では届かない所を歯科医院でキレイにしよう「プロフェッショナルケア」を組み合わせた口腔ケアで、免疫力をアップしましょう。

Profile

日本大学歯学部卒業
2004年 レナデンタルクリニック開設
2008年 癒しと希望のデンタルサロン、レナ・レスポールを併設
「一人お一人の美と健康を生涯にわたってサポートする」ために日々診療に当たっています
「日本睡眠学会会員」「日本睡眠歯科学会会員」
レナデンタルクリニック
〒104-0061 東京都中央区銀座7-11-11 長谷川ビル2F
TEL: 03-3573-8148

