

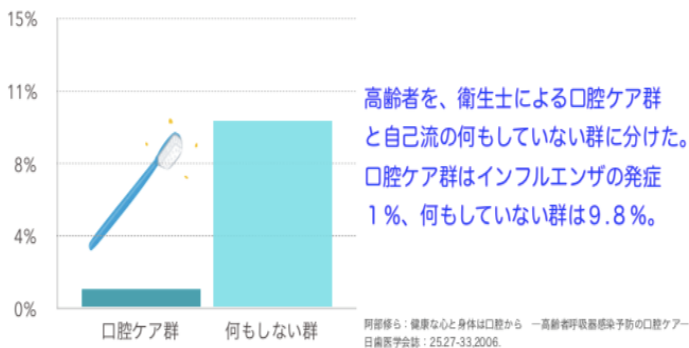


口腔衛生 UP でウイルス対策

なぜ口腔ケアが免疫力を高めるのか？

口腔内に**歯周病菌などの病原菌**があると、**ウイルスを粘膜細胞に侵入しやすくするプロテアーゼという酵素を出します**。この**プロテアーゼがウイルスを活性化させることで感染が起こってきます**。そのため、感染防御には口腔内の環境が重要で、1日2~3回の歯磨きで口腔内の衛生を保っておかないと、ウイルス感染を助長することになります。

口腔ケアでインフルエンザの発症が1/10

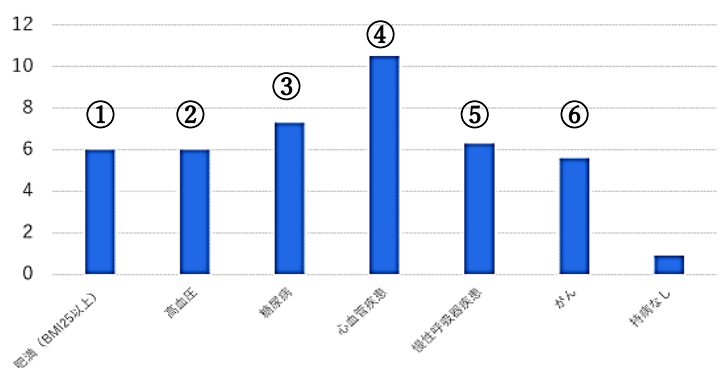


実際、図のようにインフルエンザが流行する冬季6ヶ月にわたり歯科衛生士による口腔ケアを受けた人と受けなかった人との間でその時期の**インフルエンザ発症率が約10倍も違った**という報告もあります。

口腔内の環境が悪くなるとコロナ感染者の重症化リスクが増える！

図は中国でのコロナウイルスに関する有病者の重症化率を示しています。以下のように歯周病はそれぞれの疾患の危険因子です。つまり、**歯周病を予防することで、仮にコロナに感染しても重症化リスクを抑えることができます**。

有病者の重症化率（中国）



- ①【**肥満**】歯周病により産出された炎症性アディポカイン (TNF- α ・IL-6など)が血中を通じて糖代謝や脂肪代謝に悪影響を及ぼし肥満に影響すると言われている
- ②【**高血圧**】歯周病菌は歯周ポケット内の毛細血管に侵入し血管内を循環し、血管内に侵入した細菌によって活性化された血小板が凝集を起こし微小血栓を形成し血液の流れが悪くなり高血圧をもたらす
- ③【**糖尿病**】歯周病菌が増えると血糖値を下げるインスリンの働きが阻害される恐れがある

- ④【**心血管疾患**】血栓領域には歯周病菌の存在が確認されている
- ⑤【**慢性呼吸器疾患**】口腔内にある細菌を含む唾液が気管支に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことがある
- ⑥【**がん**】慢性炎症状態ががん発生率を高くする傾向が確認されている。慢性炎症である歯周病とがんの関連性が高くリスクファクターの一つになり得る

口腔ケアには・・・



【ホームケア】

1日2回(朝・寝る前)は歯を磨きましょう。

歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助道具を使いましょう。

歯磨きは意外に難しく自分ではきちんと磨いているつもりでも必ず磨き残しがあります。
歯科衛生士によるブラッシング指導を受けましょう。

＜いちばん感染しやすいのは寝ている間！？＞

アメリカのブルース・デビッドソン氏は、新型コロナウイルスに最も感染しやすいのは、
実は寝ているときであると指摘している。

年齢を問わず健康な人の半分以上が寝ている時に不顕性誤嚥を起こしています。
このプロセスでウイルスが気管や気管支に入って感染するのです。

特に寝る前の歯磨きは虫歯だけでなく、その他の感染リスクにも有効です。
まず寝る前の歯磨きから頑張ってみましょう！

【プロフェッショナルケア】

ホームケアでは取りきれなかった磨き残しの汚れやハブラシの届かない
歯周ポケットの中の汚れを1～3ヶ月ごとに歯科衛生士による口腔ケアのことで。



口腔内は細菌の繁殖所

仮に丸一日歯を磨かないと仮定した場合、口腔内の細菌量は約1万倍に増えます。
歯周病の人と、そうでない人では細菌量が1億倍も違います。

免疫力UPのためのワンランク上の口腔ケア

もう少し頑張れる人は **15分のブラッシングマッサージ**！

図のように、15分のブラッシングマッサージで**ストレスに強くなる**

セロトニンというホルモンがたくさん分泌されます。

ストレスに強くなると**免疫力が高くなる**ことも分かっています。

※ブラッシングマッサージでは、歯磨き粉は付けずに、柔らかめの歯ブラシ
で優しく行います。

ブラッシング (分)	セロトニン
1分間	1.1倍
3分間	1.1~1.2倍
5分間	1.2~1.3倍
10分間	1.2~1.6倍
12分間	1.2~1.5倍
15分間	2~3倍
20分間	2~3倍
30分間	2~3倍

藤巻 五郎: 「口腔管理のためのブラッシングはどのようにすれば効果的か

恒志会 2014 Vol9, p25-31

コロナに負けない

口腔ケアを頑張りましょう！

