



歯の はなし

かんせんしょう よぼう

感染症予防には…うがい&手洗い、そして歯みがき！

「帰宅時の歯みがきが良い」ってホント!?

空気が乾燥して気温の低下する冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。新型コロナウイルスの流行以来、うがいや手洗いの効果は再認識されていると思いますが、実は「歯みがき」も感染症予防に有効だといわれています。オーラルケア用品などの製造販売で知られるライオン株式会社(本社/東京都墨田区)も、新たな生活習慣として「帰宅時の歯みがき」をおすすめしているそうです。そこで今回は、ライオンが行ったアンケートの結果とともに、うがいや歯みがきといったオーラルケアの感染症に対する有効性などについてお話しします。

アンケートの結果

ライオンは同社が独自に実施したアンケートをもとに、歯みがき行動と感染症予防との関係について次のような解析結果を発表しました。

- ◆「1日の歯みがき回数が多い人ほど、風邪を訴える割合が低い」
- ◆「帰宅直後や外出時に歯みがきをする人は、風邪を訴える割合が低い」
- ◆「風邪を訴える人に多い生活習慣として、睡眠・栄養・運動の問題に加え歯みがき回数の少なさがある」



いかがでしょうか？ この解析を見ると、歯みがきは風邪の予防に効果がありそうですね。また、高齢者施設で歯科衛生士の指導と介入のもと、入所者に定期的な口腔ケアを行ったところ、インフルエンザの感染者が大幅に減少したという報告もあり、お口を清潔に保つことは感染症予防のひとつになると考えられています。



オーラルケアと感染症との関係

以上のように、お口の中を清潔にすることは感染症予防に役立ちますが、ではなぜ感染症予防にお口のケアが関係しているのでしょうか？ その理由は、お口の中の細菌が影響しているためです。風邪やインフルエンザなどの感染症はウイルスが原因ですが、お口の中に存在する細菌の中には、こういったウイルスが悪さをすることを手助けするものがあるのです。例えば、細胞にウイルスを付着させやすくしたり、体内に取り込みやすくしたり、体内への侵入をサポートしたり…。そんな伏兵を毎日のお口のケアで減らしておけば、感染症にかかる確率を低くすることができるというわけです。



正しいお口のケア方法

感染症を予防するために、正しいお口のケア方法のポイントをご紹介します。

ポイント

① うがいはブクブク+ガラガラ

ウイルスの働きを手助けする細菌は、主にのど周辺やお口の中などの粘膜に付着しています。そのため、うがいは「ブクブクうがい+ガラガラうがい」の複合がおすすめです。外出先から帰ってきた時や食事の前など、こまめに行いましょう。殺菌力のあるうがい薬やマウスウォッシュの利用も効果的だと思います。

ポイント

② こまめな歯みがき

唾液には、細菌やウイルスを捕まえて、粘膜への付着を阻止する抗体が含まれています。しかし、お口の中が汚れているとこの抗体の働きが低下してしまいます。したがって、常にお口の中を清潔にしておくために、毎食後はもちろん、帰宅時や起床時にも歯みがきするとよいでしょう。



ポイント

③ 舌みがきもプラス

舌の上が白っぽくなることはありませんか？ これは舌苔と呼ばれるもので、食べかすや死んだ細菌などが付着したものです。お口の中の細菌の数を減らすには、舌の掃除をすることも有効です。ちなみに、歯ブラシで舌をみがく方がいらっしゃいますが、舌を傷つける恐れがありますので専用ブラシを使うようにしてください。