



歯のはなし

歯みがき・うがいが風邪予防に！？ “お口のケア”で感染症を吹き飛ばそう！

1年で最も寒い2月になりましたが、風邪やインフルエンザといった感染症には、まだまだ注意が必要な季節ですね。手洗い・マスク・換気などの対策は行っていると思いますが、**お口の中をケアして清潔にしておくことも大切な感染症対策のひとつ**になります。



お口の中の状態と感染症との関係

お口の中の状態と感染症…。一見、関係がないように思われるかもしれませんが、実はお口の中の細菌の状態によって感染症にかかりやすくなったり、逆に感染を予防できたりします。例えば、感染症の原因となるウイルスは、まず目・鼻・口といった粘膜に付着します。この時、お口の中にある**歯周病菌**などが体内にウイルスを侵入させる**手助けをしてしまう**のです。そのため、お口のケアが疎かになり悪い細菌がお口の中で増えると、**感染症にかかるリスクも高まる**というわけです。要介護の高齢者を対象にした調査では、**歯科衛生士によるお口のケアを受けたグループ**は、受けていないグループに比べて**インフルエンザの罹患率が10分の1**だったとの結果もあります。

また、唾液の中には**IgA**という抗体が含まれており、悪い細菌やウイルスが体内に侵入するのを防いでいます。ただし、こちらも**お口のケアが不十分**だと、**IgAの働きが低下**して感染症のリスクが高まるといわれています。

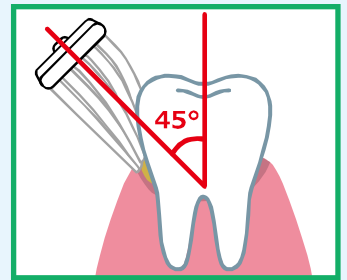


感染症予防に役立つ“お口のケア”

では、具体的に感染症に役立つ、お口のケアについてご紹介しましょう。

① まずは歯みがきをしっかりと！

「歯みがきは毎日しっかりしている」という方でも、お口の中の細菌をできるだけ**少なくする歯のみがき方**を意識してみましょう。1日の中で最もお口の中の細菌が多いのは**起床時**ですので、毎食後に加え**朝食前に歯みがき**をするのもおすすめです。また、細菌は**歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に**付着しやすいため、**歯ブラシは歯に対して斜め45°に当てて**みがき、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**も併用しましょう。



② 2種類のうがいと舌みがき

お口の中を占める割合は、歯が25%、のど・ほおの内側・舌といった粘膜が75%ですので、歯をみがくだけではお口の中の細菌を減らすことはできません。うがいは、のど周辺の粘膜を洗浄する「ゴロゴロうがい」だけでなく、「ブクブクうがい」もして、ほおの内側などの粘膜もキレイにしましょう。加えて、**舌専用のブラシ**で舌の表面の汚れを除去することも大切です。



③ 唾液の質と量を高める

唾液中に含まれる**IgAを増やす**には、**発酵食品**や**食物繊維**が多い食生活が有効だそうです。これらには腸内環境を整える作用があり、**免疫力のアップ**につながることから、唾液中のIgAの増加にも影響を与えています。また、しっかりと食事を噛んだり、ガムを噛んだり、おしゃべりを楽しんだりして、**唾液の量を増やす**ことも意識しましょう。

