

Q いま、なぜお口のケアが大切なの？

コロナ禍＝口腔環境が乱れやすい！

A お口の中の細菌を減らすことが大切

日本歯科医師会は「歯みがきで口腔内の細菌数を減らすことは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、ウイルス感染症予防にもつながるため、重要である」と考えています。口内にはIgAという抗体が存在し、体外から侵入してきた細菌やウイルスを排除しているのですが、異物の量が増えすぎると対処しきれなくなってしまう。口内の免疫機能を十分に引き出すためには、細菌やウイルスが少ない状態を保つこと

が重要なのです。

また、最近の研究で、ハミガキ剤やマウスウォッシュに広く使われている複数の成分(テトラゼンシルホン酸ナトリウム、ラウロイルメチルタウリン酸ナトリウム、ラウリル硫酸ナトリウム等)が、新型コロナウイルスの生体への結合や侵入をブロックする可能性が明らかになりました\*。各種オーラルケア用品を活用し、健康維持に役立てましょう。

\* Tateyama-Makino R et al., The inhibitory effects of toothpaste and mouthwash ingredients on the interaction between the SARS-CoV-2 spike protein and ACE2, and the protease activity of TMPRSS2 *in vitro*. PLoS ONE 16(9), 2021

Q いまこそ取り入れたい+αのお口のケアは？

A 舌みがきをして舌苔を取り除こう

コロナ禍のマスク生活で注目すべきことのひとつは「舌苔」です。舌の上に付く灰白色の汚れで、細菌のすみかとなっており、時にはウイルスの感染を促進してしまいます。

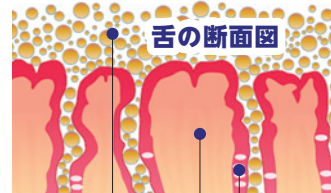
舌苔のおすすめの対処法は、舌みがきです。方法はいたって簡単で、舌みがき専用のブラシ(舌ブラシ)を舌の奥側にあて、軽い力で手前に3回ほど動かすだけ。「えづいてしまってやりにくい」という方は、舌を思い切り前に出すと緩和されます。

コロナ禍の生活では舌苔が増えやすい

- 会話減少
- 乾燥
- マスクによる口の乾燥
- 行動制限などによるストレスの増加
- 人と話す機会の減少
- ストレス

舌苔(ぜったい)とは？

細菌+食べかす+はがれた粘膜のこと



舌苔(ぜったい) 味蕾(みらい) 舌乳頭(ぜつにゅうとう)

舌ブラシを使った舌の清掃方法

奥から手前に向かって、3回ぐらい軽い力で優しく動かして汚れをかき出す



コロナ禍で大切なマナー「口閉じ歯みがき」って？



会社や学校など、周りに人がいる公共の洗面所で歯みがきをする際、飛沫を飛ばさないためのポイントが3つあります。

- ①口を閉じたままみがく
- ②人との距離を保って、会話をしない
- ③口をすすいだ水は低い位置で吐き出す

みがきにくいと感じる方は、小さめのハブラシを使うのがおすすめです。

口を閉じて奥歯までみがきやすいハブラシ  
ヘッドの薄いハブラシ  
スリムなネック



口を開いた時の飛沫イメージ

「口を閉じてみがきましょう」(日歯8020テレビ)

口閉じ歯みがき 検索



自分と家族の健康のため お口を清潔に保ちましょう

ウィズコロナの生活では、お口のケアがますます重要になっていることをご存じですか？日本歯科医師会では「お口をきれいに保つことが感染症対策にもつながる」という考えのもと、「口腔健康管理」の大切さについて発信しています。

そこで、気になる感染症とお口の衛生状態との関係や、毎日の歯みがきで特に気を付けるべきポイントなどについて聞きました。

Q 誰もがみがき残しやすい「リスクゾーン」って？

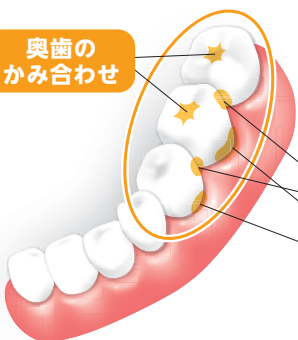
A スバリ、奥歯のこと！

セルフケアで全ての歯をきれいにみがくのは難しく、特に犬歯より奥の歯(奥歯)は、むし歯になる方がとても多いことから「リスクゾーン」と呼ばれています。歯科医院で正しい歯のみがき方やケアの方法を学び、日々実践することが大切です。

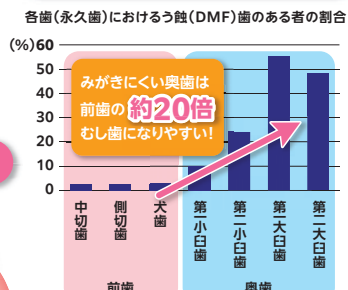
それと共に、フッ素/フッ化物を利用(ハミガキ剤、塗布等)して、むし歯を予防しましょう。

歯垢が残りやすい箇所

奥歯のかみ合わせ



左下顎 各歯のむし歯率



平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省) 5~44歳男女1106名

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

Q オーラルケア用品は、どれを使ったらいいの？

A 薄型ハブラシなど 目的に合わせて選ぶのが◎

歯垢(プラーク)をできるだけ除去するためには、歯の形や口腔内の状態に合ったケア用品を選ぶことが重要です。例えばヘッドの薄いハブラシを使えば、リスクゾーンである奥歯がみがきやすくなります。フロスや歯間ブラシ、ワンタフトブラシなども活用するとよいでしょう。また、高濃度フッ素/フッ化物配合のハミガキ剤を使うことも、むし歯予防に効果的です。



フッ素/フッ化物濃度 1000ppm以上 配合のハミガキ剤が高濃度

お口の健康に関する疑問にプロが分かりやすく答える

なぜ？なに？ 歯医者さん Q&A

- Q そもそも、どうしてむし歯になる？
- Q 「歯垢」って、一体なに？
- Q むし歯の治療では、必ず歯を削るの？

気になる答えは…… WEBマガジン「歯の学校」でチェック！

https://www.jda.or.jp/hanogakko/

歯の学校 検索

