

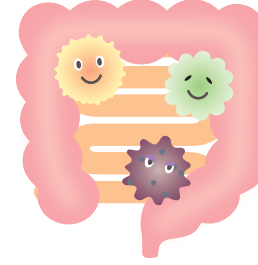
こうくう  
口腔内をきれいに保ち  
ウイルス感染の水際対策を

ウイルスの感染は鼻・口・目から起こります(※1)。お口の中の細菌が出すタンパク質分解酵素が、粘膜細胞へのウイルス感染を促進してしまうため(※2)、口腔内をきれいに保つことが重要です。



口腔環境が不潔だと  
全身の免疫力が下がる

口腔内の細菌が食道や胃を通して腸にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して全身疾患の発症原因になることが分かってきました(※3)。腸は全身の免疫と密接に関わっており、腸内細菌のバランスが崩れると感染症にかかりやすくなるので、お口の健康を意識しましょう(※4)。



お口の中の状態次第で  
肺炎につながることも

食べ物や唾液が気道に入る「誤嚥」が起きた時、お口の中が不潔だとたくさんの細菌が肺に至り、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。また、歯周病菌や歯ぐきの炎症によって生み出された炎症性物質が血流に乗って全身をめぐるれば、体のあちこちで炎症が起きたり(※5)、ウイルス感染による炎症症状が進みやすくなったりする場合も。お口は常に、清潔に!



病気リスクを下げるため  
お口の中を清潔に



歯と口の状態は一人ひとり異なります。気になることは歯科医師に相談しましょう。

【参考文献】 ※1 Peng X, Xu X, Li Y, Cheng L, Zhou X, Ren B.: Transmission routes of 2019-nCoV and controls in dental practice. Int J Oral Sci.12(1):9, 2020. ※2 松山州徳: プロテアーゼ依存的なコロナウイルス細胞侵入. ウイルス. 61巻1号, pp.109-116, 2011. ※3 Olsen I, Yamazaki K.: Can oral bacteria affect the microbiome of the gut? J Oral Microbiol. 11(1):18, 2019. ※4 安藤明編: 腸内細菌と臨床医学. 別冊・医学のあゆみ. 医歯薬出版, 2018. ※5 Beck JD, Slade G, Offenbacher S.: Oral disease, cardiovascular disease and systemic inflammation. Periodontol 2000.23:110-20, 2000.

歯みがきを見直して健康管理を!

# お口のケアが全身の健康を守る

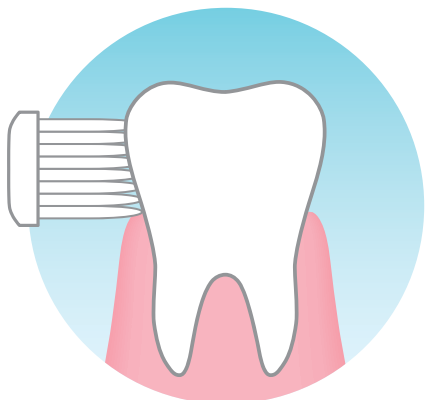
毎日の健康管理のために、お口のケアを十分に行っていますか。お口のケアはむし歯や歯周病の予防にはもちろん、様々な感染症などから身を守るためにも欠かせないカギになります。日々の実践ポイントと全身への影響について、日本歯科医師会に聞きました。

Q 毎日欠かさず歯みがきしているだけではダメなの?

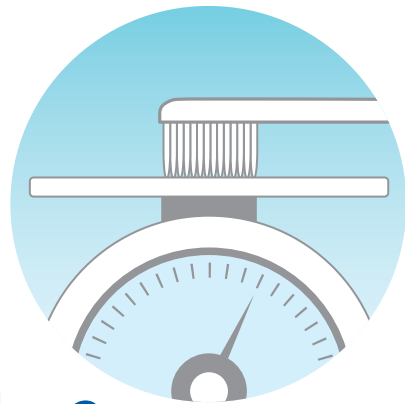
A 3つのポイントを意識して歯みがきましょう。

心がけたいのは、汚れをきちんと取り除く歯みがき。そこで、「ハブラシの使い方」を見直してみよう。ポイントは、ハブラシを歯の面にあて、毛先が広がらない程度の力で小刻みに動かすこと(下図参照)。5~10mm幅で1~2本ずつ、歯並びにあわせて角度を変えながらみがくといいでしょう。目安は1箇所につき、20回以上。力の入れすぎは歯ぐきの損傷や歯ぐき下がりの一因になるため、注意が必要です。

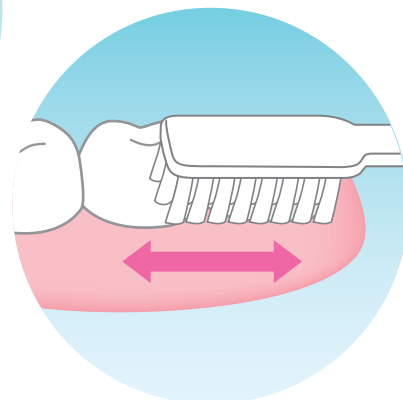
1 毛先を歯の面にあてる



2 軽い力で動かす



3 小刻みに動かす



Q どのなところを重点的にみがけばいいの?

まんべんなくみがいているつもりでも、歯と歯の間や歯周ポケット、奥歯の奥などは歯垢が残りやすいもの。厚生労働省の調査(右下表参照)によると、奥の歯はむし歯になりやすいという傾向があるため、奥歯のケアは重要です。しっかりみがくには、ヘッドが薄いハブラシを使うことも一つの手。一般に口の

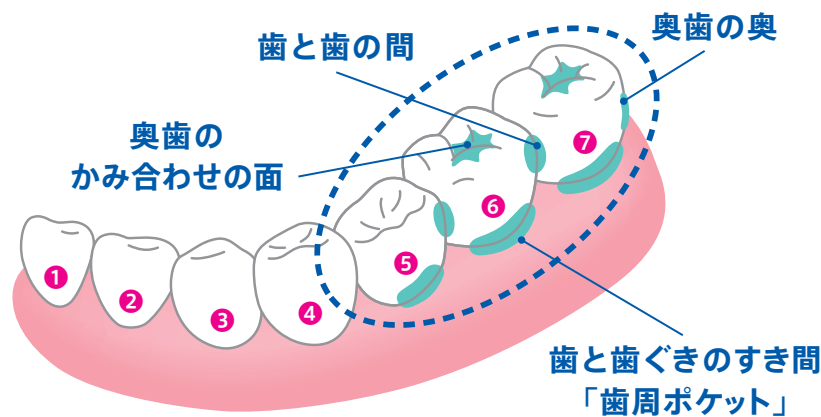
A みがきにくくて歯垢が残りやすいところを入念に!

中が狭いとされる日本人(※6)でも、操作性に優れたヘッドが薄いハブラシを使えば奥歯の奥まで届かせることができます。

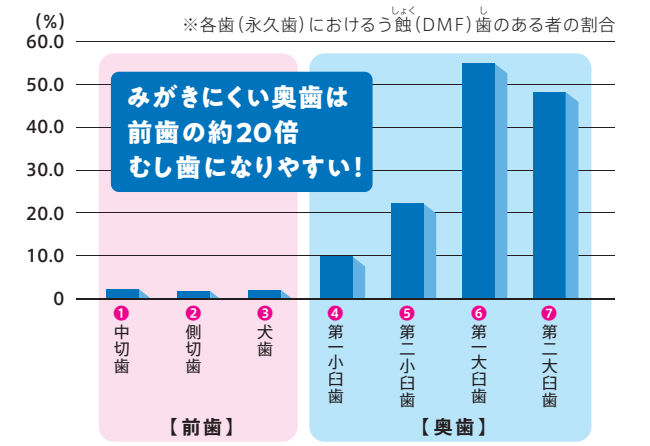
より丁寧なケアをするならデンタルフロスやデンタルリンスを加えるのもおすすめ。

※6 東京歯科大学解剖学講座: 日口腔インプラント誌 28巻2号, 2-138, 2015.

歯垢が残りやすい箇所



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