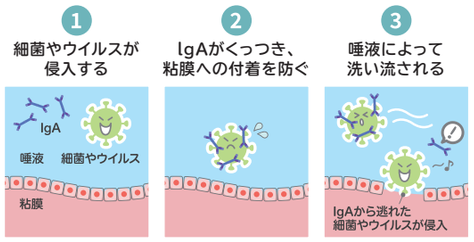
11月8日は「いい歯の日」

Q 歯みがきは感染症予防に役立つの？

A お口の免疫が細菌をブロック

日本歯科医師会は、「歯みがきをすることは、むし歯や歯周病の予防になるだけでなく、ウイルス感染症予防にも関係がある」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います（右図参照）。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。

IgAが細菌やウイルスをブロックする仕組み



日本歯科医師会 歯の学校vol.73　キーパーソン・メッセージより引用
https://www.jda.or.jp/hanogakko/vol73/keyperson.html

■ お口を清潔に保つことも大切

さらに、最近の研究では、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（テトラデセンス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のあることが明らかになっています※1。今後も気の抜けない感染症への対策にも、各種オーラルケア製品を活用しましょう。

※1 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): e0257705

Q 歯周病に気付かないとどうなる？

A ウイルス感染を進めてしまうことも

日本歯科医師会では、歯周病菌は歯ぐきや周囲組織を破壊するだけでなく、さまざまな分解酵素を出してウイルス感染を進める一因になるため※2、全身の健康を守る観点でも対策が必要だと考えます。

特に注意してケアすべきなのが、歯と歯ぐきの間にある「歯周ポケット」。この溝にはハブラシの毛先が届きにくく、歯周病菌が増殖しやすいのです。歯みがきをする際は、歯と歯ぐきの境目を重点的にブラッシングするよう心がけてください。

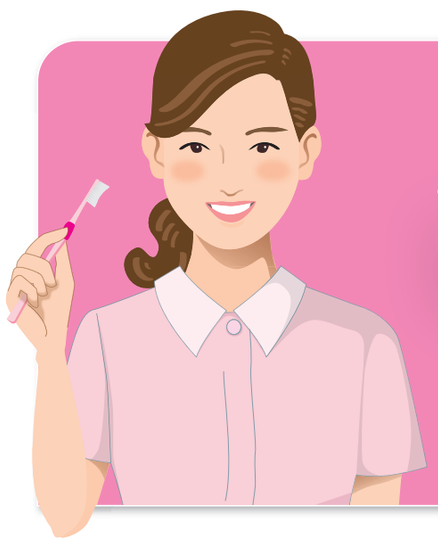
※2 Imai K and Tanaka H, SARS-CoV-2 Infection and Significance of Oral Health Management in the Era of "the New Normal with COVID-19" Int. J. Mol. Sci., 2021,22(12):6527.

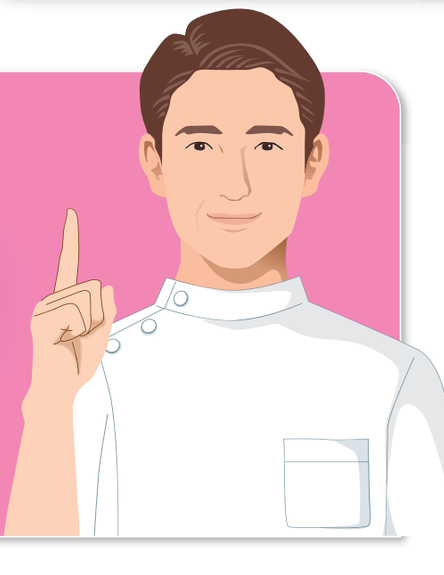
「口閉じ歯みがき」で飛沫飛散を防げます

公共の洗面所で歯みがきをする際は、基本的に口を軽く閉じておき、前歯の外側をみがく際は口をすぼめて唇でハブラシを覆うなど、飛沫を抑えるよう配慮しましょう。やりにくさを感じる方は、コンパクトなハブラシを使うのがおすすめです。また、口をすすいだ水は低い位置で吐き出しましょう。

口を閉じても奥歯までみがきやすいハブラシ

参考：日本歯科医師会　日歯8020テレビ「ウィズコロナ時代の歯の磨き方」
https://www.jda.or.jp/tv/99.html





自分と家族の健康のため
いまこそオーラルケアの見直しを

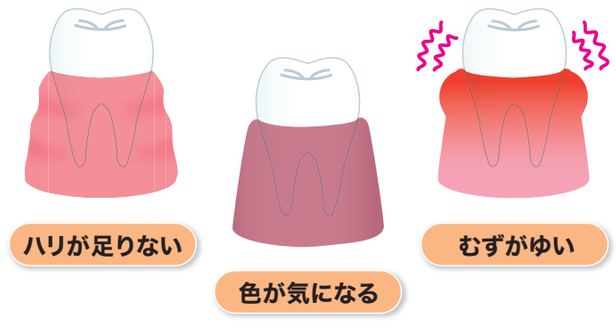
毎日の歯みがきを「なんとなく」で済ませていませんか？ 日本歯科医師会では、口内環境が乱れているとウイルス感染症のリスクが高まるなど、全身の健康に影響すると考えているそうです。
そこで、気になるお口の衛生と感染症との関係、正しいケアの方法などについて聞きました。

Q 歯周病のセルフチェック方法は？

A 歯ぐきに表れる三つのサインを確認

歯周病を早期発見するには、歯ぐきの状態を日々チェックすることが大切。「ハリが足りない」「色が気になる」「むずがゆい」などの異変が歯ぐきに起きている場合は、歯周病の恐れがあります。一つでも当てはまる場合は、深刻化する前に歯科医院を受診して治療に取り組みましょう。

一つでも当てはまったら早めに歯科医院へ



Q 自分でもできる歯周病対策は？

A 適切なケア方法を知り、習慣化することが大切

歯周病を防いで歯ぐきを健康に保つために、守るべきポイントが三つあります。一つ目は、自分に合ったオーラルケア製品を活用して口内の汚れを落とすこと。二つ目は、歯みがきの際に歯ぐきもマッサージして血行を促すなど、歯ぐきの細胞を正常に保つ工夫をすること。三つ目は、食事や睡眠などの生活習慣を整えることです。

開校中！

歯の学校

オーラルケアのお役立ち情報が満載のWEBマガジン「歯の学校」をいますぐチェック！

https://www.jda.or.jp/hanogakko/
歯の学校　検索

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

日本歯科医師会　守ろう歯の健康！

年に2回以上は、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

日本歯科医師会　検索
https://www.jda.or.jp