

口腔ケアで感染症予防!



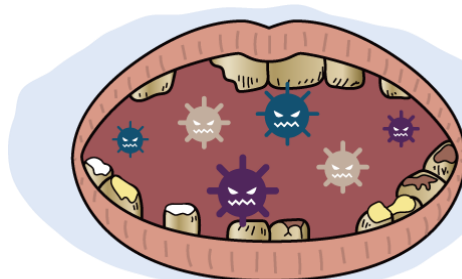
こんにちは。すこやか歯科クリニック院長の山田です。
新型コロナウイルスの感染予防はもちろんのこと、私たちの周りにはさまざまな感染症のリスクが存在します。口腔ケアは、こうした感染症の予防にも役立つのです。

なぜ感染症が流行するの？

特に空気が乾燥する時期は、ウイルスの水分も蒸発して空気中に漂いやすくなります。さらに、ウイルスは乾燥を好むので、ウイルスの感染力そのものも強化されます。加えて空気が乾燥していると、くしゃみやせきの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれるウイルスが遠くまで飛びやすくなります。こうした要因が重なるために、乾燥する時期は感染症が流行しやすくなり、感染のスピードも速まるのです。



乾燥がウイルスの侵入を容易にする



人の口や喉、鼻の中の唾液や粘液は、粘膜をコーティングすることでウイルスの侵入を防止しています。しかし、冬は喉や鼻の粘膜が乾燥して傷むため、ウイルスなどが体内に侵入しやすくなってしまいます。また、口の中の細菌が作り出す「プロテアーゼ」という酵素が粘膜を破壊することで、さらにウイルスが侵入しやすくなることもわかっていきます。

口腔ケアで清潔&保湿

歯垢や歯石、舌苔などがあってお口の中が汚れていると細菌が増殖してプロテアーゼも増えるので、口腔ケアでお口の中を清潔にしておくことは、感染症予防にとってとても大切なことです。歯みがき後には、保湿剤を塗って口の中をしっかりと潤しておくことも重要です。唾液腺マッサージなどで、唾液の分泌を促すことも大切です。唾液中には抗菌物質があるので、唾液がたくさん出ると口の中に入ったウイルスや風邪の細菌を洗い流す効果も高くなります。合わせて、手洗いとうがいも徹底して行いましょう。うがいは口の中の汚れを吐き出すだけでなく、喉の汚れを吐き出すガラガラうがいも合わせて行うとよいですよ。

