



「今こそ歯磨きでコロナブロックを！」

新型コロナウイルス感染症対策として、うがい、手洗いの徹底に加え、歯科から強力に「口腔ケア」を提唱します。

細菌は粘膜に付着しただけで感染を起こしますが、ウイルスは粘膜に付着しただけでは感染せず、ウイルスが細胞内に入り込むことで感染します。ウイルスが粘膜に付着するとウイルスの表面にある酵素が細胞の壁をこじ開け、細胞内に入り込んで増殖し、隣の細胞にも入り込んで感染が増大していきます。この悪玉酵素の働きを活発にする細菌が歯周病菌なのです。

歯周病菌がウイルスの酵素を活発化させることによりウイルスが喉の細胞の中に入りやすくなり、歯周病菌が多ければ被害は拡大してしまうわけです。歯周病菌はプラーク（歯垢）内に棲み付いており、厄介なことに抗生物質などの薬は効きにくく、体の免疫細胞でも撃退できないという特徴があります。そのため、歯周病菌を除去するには、歯ブラシ、フロスなどを用いて物理的にプラークごと除去するしかありません。

1日のうちで一番口腔内の細菌が多いのは朝起きた時です。就寝中に唾液が減少するため唾液による口腔内の洗浄効果が少なくなるからです。朝起きてすぐの歯磨きを習慣づけてください。

高齢者施設で歯科衛生士による口腔ケアを受けていた場合にインフルエンザの発症率が大幅に減少した、介護施設で口腔ケアの徹底により誤嚥性肺炎が減少した、小学校に歯磨き奨励用の洗面台を設置して、学校歯科医と歯磨きを励行したところ、インフルエンザの罹患率を大幅に減少させることができたなどの報告があります。このことから、ウイルス感染に対して日頃からお口の中をきれいに保つことが大事であることは言うまでもありません。そのためには歯科医院で磨き残しを除去し、正しい歯磨き指導を受ける事が大切です。ただ磨いているだけではなく磨けていなければダメだということです。ここがポイントです。

うがいに加え、歯磨きでコロナブロックをしましょう！

（東久留米市歯科医師会）