

Question Answer

お口の健康そここが知りたい 62

協力・鶴岡地区歯科医師会

肺炎やインフルエンザ予防にも、「口腔ケア」の全身への効果

「口腔ケア(オーラルケア)」とは、歯みがきや義歯洗浄、うがい等「口の中の細菌数を減らす行為」全般を指します。口の中の細菌が増えることで「むし歯」「歯周病」「口臭」など様々なお口のトラブルを引き起こします。また、むせることで口の中の細菌が肺に入ると「誤嚥性肺炎」の原因になり、命に関わる場合もあります。近年多発している自然災害に伴う避難所生活での、肺炎の原因の多くは避難生活で十分な口腔ケアが出来なくて起こる誤嚥性肺炎だったそうです。(※避難生活での口腔ケアについては、厚生労働省ホームページにも掲載されています。)

訂正箇所：避難所生活での、肺炎の原因の多くは避難生活で十分な口腔ケアが→避難所生活での肺炎の原因の多くは、十分な口腔ケアが

そして最近の研究では、口の中の細菌が多いとインフルエンザにかかりやすくなる、という報告も出ています。これは細菌を保護する「バイオフィルム」から「プロテアーゼ」という酵素が出て、のどの粘膜を保護する「ムチン」というタンパク質を破壊し、その結果インフルエンザ等の感染症を引き起こしやすくなると言われています。ある実験では、歯みがきや口腔ケアによって口腔細菌を除去したところ、唾液中のプロテアーゼ量が減り、結果インフルエンザの発症が抑えられたという報告が出ています。

歯みがき、口腔ケアは、全身の病気の予防にもつながります。お口の中で気になる事があった場合はかかりつけの歯科医院でご相談ください。

