

# Question Answer

## お口の健康そこが知りたい 63

協力・鶴岡地区歯科医師会

### 口腔ケアで感染症予防

感染症予防のために皆さんは何をしていますか？手洗い・うがいはもちろんですが、口の中を清潔に保つことも大切です。口は、食べ物や病気を引き起こす病原体など異物が入ってくる体の入り口です。鼻や口の粘膜には、病原体に対する防御機能が備わっています。粘膜免疫は、口から入った病原体が粘膜に付着すると、全身免疫に情報を送ると同時に、付着した粘膜近くのリンパ組織を介して、病原体の侵入を阻止する物質を唾液中に分泌し、素早く病原体に対応します。

唾液は細菌やウイルスから守り、口の中の汚れも洗い流してくれます。そして唾液中に含まれるムチンには粘膜保護作用があります。口の中は、たくさんの細菌が生息しています。口の中に細菌が適切に存在する事で、多くの病原体からの感染を防ぎます。しかし、口の中が不衛生になり、細菌が増えると、一部の細菌が産み出す物質(プロテアーゼなど)が、粘膜の防御機構を破壊してしまいます。基本は、毎日の歯磨きが大切です。歯垢は細菌の塊です。歯磨き粉や、洗口剤だけでは除去できないため、歯ブラシでしっかり除去しなければいけません。

虫歯や歯周病を予防するだけでなく、インフルエンザや肺炎など全身的な感染症を予防するためにも口腔ケアは重要です。

### インフルエンザ発症のメカニズム

