

## 口の中のケアが、新型コロナウイルス感染を防ぐ

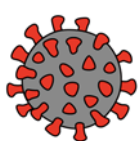
実は「お口の中を健康に保つこと」が、新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐために欠かせないのです。

口の中の衛生状態が悪くなっていると、ウイルス性肺炎に細菌感染が加わり、より重症化しやすくなります。

お家でできるお口のケアをしっかりと行うこと、そして専門的口腔ケアを受けること、このどちらもとても大事なのです。

新型コロナウイルス感染症に備える観点から、お口の健康がいかに大切かお話ししましょう。

### 新型コロナの感染拡大を防ぐために、お口の中を健康にしよう



ウイルスは口や鼻の粘膜などから感染すると言われます。また新型コロナウイルスは感染力が強く、近い距離で話しているだけでも飛沫から感染する可能性があります。徹底した手洗い、マスク着用、外出を控え、いわゆる「3密」を避けること、といった基本的な感染予防対策が必要です。

それと同時に、「お口の中を健康に保つこと」も、感染予防にとっても大事なことなのです。しかし、お口の健康を保つことと、新型コロナウイルス感染予防にいったい何の関係があるの？と思う方もいらっしゃると思います。いったいどういうことなのでしょう？

しっかり歯が磨けていない、むし歯や歯周病が治っていない、といった状態を続けてしまい、口の中の衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌の数が増えてしまいます。そうすると免疫力が低下したり、細菌による炎症を併発する結果、ウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。すでに喘息や肺炎にかかっている人は症状がさらに悪化しやすくなります。

新型コロナウイルスは、口の中に入ると、レセプターと呼ばれる鍵穴のようなところにまるでカギが入るようにくっついて、感染していきます。このレセプター(ACE2)は舌の粘膜の上に豊富にあり、そのため経口感染には特に気を付けなくてはなりません。

とりわけ、新型コロナウイルス感染で重症化しやすいとされる、高齢者の方や、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、口の中の衛生状態に特に細心の注意が必要です。

では口の中の細菌の数を増やさないようにコントロールするには、いったいどうしたらよいのでしょうか。

それにはまず、一人一人のホームケアがとても有効です。丁寧な歯みがきはもちろん、舌苔除去(舌磨き)、歯周ポケットや歯肉溝をフロスなどでしっかりと清掃すること、さらに義歯もきれいに清掃することなど、基本的なケアの積み重ねがきわめて大事になります。

そして歯科医院で、徹底した口腔ケアも必要であると思います。

口の中の状態をしっかりとチェックし、行き届いていないところをケアすることができます。

こうしたケアを徹底することでウイルス性疾患を重症化させないように備えておきましょう。



ウイルスに感染し肺炎を引き起こしてしまった場合、緊急時に人工呼吸器が装着される事態も起こりえます。そのとき、口の中の細菌の数が多いと細菌が増殖して肺の中に入りてしまい、肺炎が重症化するリスクが高まります。そのためにも、口の中の衛生状態をきれいに保っておくことはとても大切なのです。

## 歯科治療はライフライン、しっかり受診しよう

ただ、外出自粛が叫ばれる状況の中、歯科医院にかかることを不安に思う方もいらっしゃるかもしれません。

特に歯科では、口を開けて治療が行われる状態が続くので、患者さんも感染しないかと心配に感じるのではないかとともに思います。

しかし、当院では、患者さん全てが感染している前提で、感染制御のプロフェッショナルとして盤石な感染予防態勢を実施しておりますから安心して受診してください。

## 医療崩壊を防ぐために、口の中のケアを！

お口の中の衛生状態を改善し、食べる機能を整えておくことは、実は新型コロナウイルス対策と直結しています。また仮に感染したとしても、発症したり重症化しないような免疫力を維持した身体の状態がとても大切です。

そうした健康を保つ努力が、ひいては医療崩壊を防ぐことにつながるものと考えています。