

敦賀気比保健だより

令和2年10月発行

保健室

寒い日が多くなり、手洗いの水も冷たく感じますね。でも、これからが本番です。インフルエンザ、新型コロナ、ノロウイルス。胃腸かぜ。感染症に負けないために、睡眠、食事等生活リズムを崩さないよう、日頃の体調管理が重要です。

歯科検診の結果、受診や治療が必要な人に「歯科健康診断のお知らせ」を配布しました



歯科検診は、人生最後の公的なお口の健康チェックです。

★むし歯・歯周疾患を発見する貴重な機会です。高校生までの特権です。有効活用しましょう。むし歯、歯肉や歯垢の状態をチェックされた人は、必ず受診しましょう。昨年、かなりの人が治療したにもかかわらず、今回も多数の人がチェックされました。

学年が進むにつれて、治療が必要な人も増加しています。「自然治癒」はありません。必ず治療を！「むし歯や歯周病なんて体の健康に関係ないし…」と思っているあなた！

関係あるよ！お口の健康と新型コロナウイルス感染症～東京医科歯科大学HPより

【質問 1】歯磨きは一般的な細菌やウイルス感染予防に有効ですか？ また新型コロナウイルス感染予防に有効ですか？

かぜやインフルエンザについても、特に歯周病原細菌を減らすことによって、その原因であるウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の原因である SARS-CoV-2 もインフルエンザウイルスと同様な付着様式であるため、適切な口腔ケアは感染症予防に有効です。

【質問 2】新型コロナウイルス感染予防の観点から歯磨きする際に注意することがありますか？

歯磨き時はどうしても、自分の唾液を触ったり、唾液の飛沫を飛ばしてしまいます。一方、新型コロナウイルスに感染している人では唾液中にもウイルスが混入していることが分かっています。したがって、感染予防としては唾液に他の人が接触したり、飛沫を吸い込んだりしないよう注意する必要があります。例えば、歯磨きのタイミングをずらしたり、歯磨きをする場所の換気をよくするなど3密を避けることは予防効果があると思われます。また、家庭内でも使用していない時の歯ブラシを接触させないなどの配慮も、家庭内感染を防ぐと思われます。

【質問 3】歯磨きの回数を増やせば増やすほど、感染予防につながりますか？

新型コロナウイルス感染予防だけでなく、むし歯や歯周病予防の点からも言えるのですが、お口の中の細菌の数が増えてしまうことが悪影響を及ぼすことが分かっています。細菌の数が増えると、歯の表面の白く柔らかなネバネバしたものとして目で見えてきます。それがプラーク（バイオフィーム）と呼ばれる細菌の塊です。感染予防にはこのプラークをくまなく掃除することが必要で、確実に歯ブラシの毛先がプラークに当たった状態で歯ブラシを動かすことがポイントとなります。ですから、雑に何回も磨くよりは、一日に一回（就寝前が効果的）、歯と歯茎の境を丁寧に磨く方が効果的です。残念ながら、お口の中の細菌の数はゼロにすることはできませんが、一度歯磨きで数を減らすと、もとの数に増えるのにだいたい48時間かかると言われています。つまり、一日一回でもちゃんと磨けていれば、細菌の数を低い水準で押さえることができるわけです。単純に歯磨きの回数を増やすのではなく、プラークを狙い撃ちした歯磨きを心がけましょう。さらに、舌の表面にも舌苔と呼ばれるバイオフィームがあり、むし歯菌（う蝕原性細菌）、歯周病原細菌が生息しています。したがって、舌の表面の清掃も忘れないようにしましょう。

【質問 4】虫歯や歯周病があると細菌感染やウイルス感染しやすくなったり、感染が悪化することがありますか？ →むし歯や歯周病があると細菌感染やウイルス感染を生じやすくなると言えます。

ウイルスが増えるには、糖蛋白ヘマグルチニン（hemagglutinin : HA）という物質が必要です。歯周病原細菌のうち最も悪玉といわれる Red complex（Porphyromonas gingivais, Tannerella forsythia, Treponema denticola）は、HAの開裂・活性化にかかわると考えられています。

http://www.tmd.ac.jp/medhospital/topics/covid-19-mame/shika_yobou-hamigaki.html