

## ウイルスなどの感染予防にお口のケアは有効です

みなさん、毎食後に歯みがきをしていますか？朝晩はしているけれど、お昼はできないという方は結構多いですね。

食べカスは歯と歯の間など歯ブラシの届きにくいところに残りがちです。残った食べかすをエサにして、ばい菌が歯垢（プラーク）を作って歯にへばりつき、これが虫歯や歯周病の原因になります。

定期的に歯医者さんでクリーニングを受けることは、自分ではどうしても出てしまう磨き残しを取ることで虫歯や歯周病の発生を極力抑える効果があります。

## お口のケア（口腔ケア）を受けた人のインフルエンザの発症率が減少

歯垢（プラーク）には、虫歯や歯周病の菌の他にも気管支炎や肺炎などの原因である黄色ブドウ球菌や緑膿菌が含まれています。

これらの細菌が出す酵素によって、インフルエンザウイルスが粘膜から侵入しやすくなると言われてしています。

東京歯科大学名誉教授の奥田克爾先生らの報告

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17461957>

デイケアに通う65歳以上の高齢者を対象に6ヶ月観察。

歯科衛生士によるプロの口腔ケアを受けた人のインフルエンザの発症率が、本人や介護者だけから口腔ケアを受けた人の10分の1になった。



Aのグループ

歯科衛生士による口腔ケアと  
集団口腔衛生指導を1週間に1回実施した98人



Bのグループ

本人のみの口腔ケアを続けた92人



1人

インフルエンザを発症したのは…

9人

## 感染症予防にお口のケアを

インフルエンザや呼吸器の風邪の感染症予防には、手洗いやうがいなどの基本的な対策が必須ですが、加えて毎日の歯磨きと定期的な口腔ケアも効果があります。

虫歯や歯周病のチェックアップと同時にお口の隅々までクリーニングを行うメンテナンスでウイルスに負けない健康な体を作りましょう。