

インフルエンザと口腔ケア

口の中の細菌を減らせば、インフルエンザの罹患率は十分の一にまで少なくなるそうです。こんなに減るなら、みなさんでもっと広めて、行うべきですね。

お口の中には、三百種類以上の細菌が住んでいます。これらの病原菌による感染症が歯周病と呼ばれるものです。歯周病は、この病原菌に対する免疫応答として、歯周組織の破壊という、歯を支えている周囲の骨が吸収されて、歯が動揺してしまう病気でした。

このたくさんの口腔内細菌が作る酵素が、外から入ってくるウィルスの活性を高め、さらに増殖させてしまうような働きをするというわけ。

インフルエンザは、かかっても自覚症状がでる1日前から咳やクシャミでウィルスをばらまいてしまい感染を広げてしまいます。また、細胞に1個でもウィルスが入れば24時間で100万個に増えるなど強い増殖力をもっています。だから、出来る対策は何でもやってみる姿勢が大切。

口腔内の細菌を減らすには、まずブラッシングでプラーク（歯垢）を、しっかりと落とすこと。ブラッシングは、歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）の三つは最低限必要です。次に「舌の清掃」です。歯ブラシを舌の奥から前方に向けて、一方方向にソフトにあてて清掃していきます。

そして、うがいの方法も、要注意です。いきなり喉にガラガラっとすると、喉にウィルスを流し込んでしまうので、まずは口腔内をブクブクとして吐き出すのを二回は行い、それから喉をガラガラとして吐き出します。

一般にインフルエンザの予防には、

- 一、 ワクチン
- 二、 手洗いとうがい
- 三、 マスク
- 四、 湿度

の四つが挙げられますが、「口腔内清掃」も加えていただきたいものです。

というわけで、日頃からの口腔内ケアを大切に、定期的な歯科医院でのチェックとクリーニングを欠かさず行うことが、風邪やインフルエンザの予防ということになるのです。

小山悠子略歴

1977年(昭和52年) 日本大学歯学部卒業

医療法人社団明徳会福岡歯科勤務

2011 年(平成 23 年) 医療法人社団明悠会サンデンタルクリニックを設立。
理事長就任。

統合医療の新しい考えをもとに、痛くない怖くない東洋医学的療法を取り入れた歯科治療と、女性ならではのこまやかな心配りが、患者さんに喜ばれている政財界、芸能界、文化人の有名患者さんも多い。

医学博士

日本歯科東洋医学会常任理事・認定医・専門医

日本統合医療学会代議員・指導医

愛知学院大学歯学部講師

東京商工会議所女性会理事