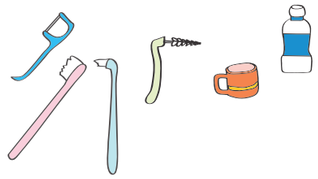
口腔ケアは コロナの 感染症予防にも



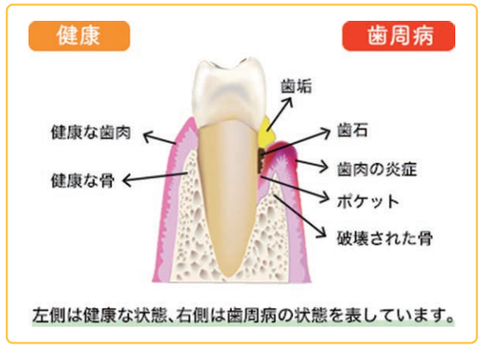
ヘルスコープおおさか支部
歯科医師　松岡 志織

～口腔ケアがウイルス性感染予防に有効な3つの理由～

コロナ禍の今、感染予防というのは非常に重要なテーマだと思います。3密を避けることやマスクの着用、手指消毒の徹底などの重要性は大きく取り上げられていますが、口腔ケアも感染症の予防に有効な手段であることをご存じでしょうか。今回は口腔ケアの重要性について述べたいと思います。

まず初めに、お口の病気として有名な歯周病について述べます。歯周病とは細菌感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯茎や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯茎の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯茎が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。痛みは見られない場合が多いです。さらに進行すると膿が出たり、歯がグラグラ動いたりして、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。

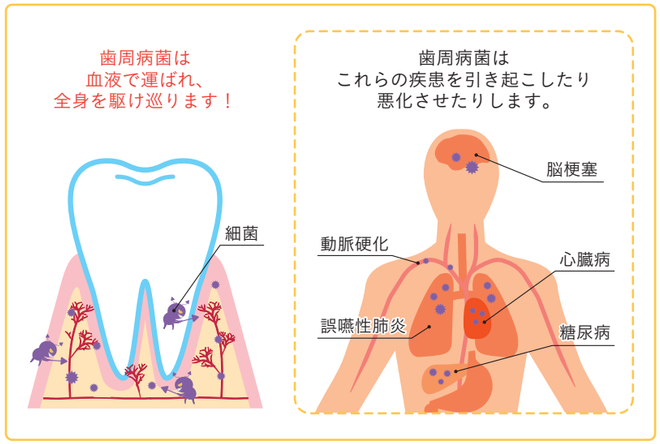
歯周病になる原因は、口腔内の細菌です。お口の中にはおよそ400～700種類の細菌が住んでいます。これらは普段あまり悪いことをしませんが、歯磨きが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢と言い、粘着性が強く、うがいをした程度では落ちません。この歯垢1mgの中には約10億個の細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病を引き起こします。その中でも歯周病を引き起こす細菌が多く存在していると言われています。歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石と言われる物質に変化し、歯の表面に強固に付着します。これは歯磨きだけでは取り除くことができません。この歯石の中や周囲に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けていきます。

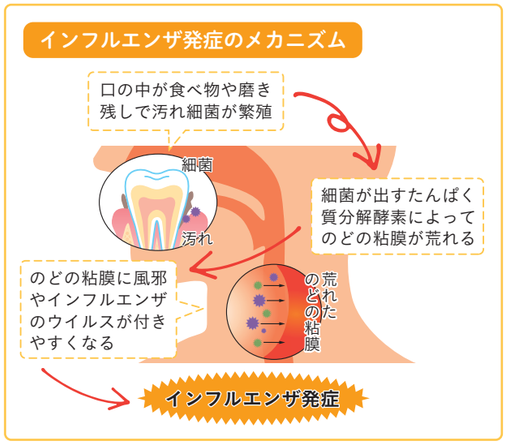


特定非営利活動法人日本臨床歯周病学会webサイトより
https://www.jacp.net/perio/about/

身体全体に影響を与える歯周病菌

次に、歯周病菌が身体全体に与える影響についてお話しします。お口は、全身の健康の入り口です。口腔ケアの第一の目的は、虫歯や歯周病の予防ですが、口腔ケアが不十分だと、様々な全身疾患を招くことがわかっています。口腔内の歯垢を放置し、歯周病を発症すると、歯周病菌が歯茎から毛細血管に入り込み、脳梗塞、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、糖尿病など、さまざまな病気リスクが上昇します。





また、歯周病菌はウイルス性感染症にも関与しています。インフルエンザ発症のメカニズムを例に説明します。ウイルスは多くの場合、鼻や口の粘膜から進入します。ただし、口の中に入った時点では、まだ悪さはできません。ウイルスは周囲がたんぱく質で覆われており、そのままでは増殖できないのです。しかし、そこにプロテアーゼという酵素があると、たんぱく質が切断されて、細胞内に侵入できるようになります。プロテアーゼは鼻やのど、口に常在します。歯周病菌はプロテアーゼを産出するので、歯周病の人や歯垢が溜まっている人は口腔内にプロテアーゼが特に増殖しています。つまり、口腔ケアが不十分だと、ウイルスが活動しやすい環境ができてしまうのです。口腔ケアによるインフルエンザ予防効果は、医学的にも認められています。ある介護施設で歯科衛生士が専門的な口腔ケアを実施したところ、従来の口腔清掃をしていた施設に比べ、予防接種の有無にかかわらずインフルエンザの発症が10分の1に抑えられたとの報告もあります。

ウイルス性感染症に有効な口腔ケア

次に、口腔ケアがウイルス性感染症に有効な3つの理由について述べます。1つ目は、先ほど述べた通り、ウイルス感染を助長する歯周病菌を減少させることができます。2つ目は、腸内細菌のバランスを整え、免疫力を向上させます。腸内細菌のバランスを整えることで免疫力が高まることは知られていますが、口腔内の細菌が食道→胃→腸へと移動し、腸内細菌を乱して体の免疫力を下げてしまう可能性があると言われています。口腔ケアをしっかりと行うことで腸内細菌のバランスがより良くなり、免疫力向上が期待できます。3つ目に、ウイルス性肺炎の重篤化を防ぐことが挙げられます。高齢になるにつれ、食べ物や唾液が誤って気道に入ってしまう「誤嚥」が起こりがちになります。この時、お口の中が不潔な状態だと、細菌が気管や肺に至り、「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。誤嚥性肺炎を起こしている状態のところにウイルス性肺炎が起こると、肺炎が重篤化する恐れがあります。口腔ケアをしっかりと行い、細菌による誤嚥性肺炎を起こさないようにしておくことで、ウイルス性肺炎の重症化を防ぐことができます。

現在流行している新型コロナウイルスは、ウイルス性肺炎を引き起こします。新型コロナウイルスのメカニズムは解明されていない部分も多くありますが、感染時にはインフルエンザウイルスと同じく、プロテアーゼが介在しています。手洗いやうがいに並んで、口腔ケアも新型コロナウイルスの感染症予防策になるものと考えられています。