

健康知恵袋

口腔ケアで免疫力アップ

新型コロナウイルス感染症重症化予防のために

近年、高齢者の誤嚥性肺炎が問題になっていますが、歯みがきなどの口腔ケアを徹底し、口の中の細菌数を減らすことで予防できることが知られています。また、風邪やインフルエンザについても、特に歯周病菌を減らすことによって、感染を予防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を確実に予防できるといふ報告はありませんが、そのほかの感染症を予防することにつながるため、身体の免疫力を維持することや、新型コロナウイルスに感染した際の重症化予防につながります。

◆口の中が汚れていることで生じる感染リスク

歯垢や歯石、舌の汚れから発生する酵素が気道の粘膜を刺激し、インフルエンザや風邪に感染しやすい状態になります。

また、口の中で増殖した細菌が

大量に腸内に流れ込むと、腸内細菌のバランスが崩れ、腸管の炎症が生じます。結果として、全身の免疫力が低下する危険性が高まります。

〔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ます。〕

装着時に口の中の細菌数が多いと、細菌が増殖して肺の中に入ってしまう、肺炎などが重症化する危険性が高まります。これを予防するためにも、口の中をきれいに保つことはとても大切です。



特に、新型コロナウイルス感染症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。

大量に腸内に流れ込むと、腸内細菌のバランスが崩れ、腸管の炎症が生じます。結果として、全身の免疫力が低下する危険性が高まります。

◆「口の手入れ」で病気を防ぎましょう

口の中が不潔だと、誤嚥性肺炎

などのさまざまな病気の原因となります。常に清潔を保ちましょう。



〔毎食後の歯磨きについて〕

歯ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシも使いましよう。

〔舌のお手入れについて〕

舌の上についていた白い汚れ（舌苔）は、口の中の細菌が増える原因の一つです。専用のブラシで丁寧に取りましょう。



味覚が鋭くなり、食べ物をおいしく感じるができるようになります（手入れの頻度は週1回が目安です）。

〔入れ歯のお手入れについて〕

入れ歯は必ず外して、丁寧に磨きましょう。特に、入れ歯のバネの部分とバネがかかっている自分の歯は、汚れがたまりやすいので念入りに磨きましょう。

手入れは就寝前に。気軽に入れ歯を外せる環境であれば、できるだけ毎食後、お手入れしましょう。

〔歯科の定期健診について〕

歯周病などの重症化を予防するための定期健診は、ウイルス感染予防のためにも意味があり、これを延期することは全身状態の悪化につながる可能性があります。



（予約を延期しても問題がない場合など、必要な判断については歯科医へご相談ください。）

◆後期高齢者医療の被保険者の方は、年1回の歯科健康診査が無料で受診できます。

〔実施期間〕

10月1日～令和3年2月28日
受診希望の方は、左記へお問い合わせください。

本庁住民課 国保係

☎ 4312800

佐賀支所 地域住民課 総合窓口第2係

☎ 5513112

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373