

健康 さがみはら

発行 一般社団法人 相模原市医師会



クローネン(睡蓮)
モネも描き続けた「水の女神」
平尾 隆

マスクが欠かせなかった今年の夏もそろそろ終わろうとしています。これからは新型コロナだけでなく、インフルエンザにも注意が必要な季節となります。

コロナの感染予防策にも新しい知見がいろいろ出てきているようです。ワクチンを打った方もまだ打っていない方も、十分な換気を行いこれからも感染予防につとめましょう。

コロナ禍の中での お口の健康

飲み込みの悪い人、注意！

お口の健康と感染予防には何か関係があるのでしょうか？しっかり歯が磨けていない、虫歯や歯周病が治っていないと、口の中の細菌数が増えてしまいます。すると、歯周病菌を含む口腔細菌が肺に入り込みます。インフルエンザウイルス、コロナウイルスは、細菌との混合感染で肺炎や呼吸器の病気を重症化することがわかっています。

つまり、食物や唾液を誤嚥することにより、同時に口腔の細菌も入り込んでしまいます。そして誤嚥性肺炎を発症し重症化します。また、特に新型コロナウイルスは、肺に入り込むと気道の炎症が進み、高齢者や糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方では、飲み込みが悪くなることにより、誤嚥する確率が高くなり、重症化の一途をたどっていきます。さらに入呼吸器を付けることになれば、口の中から管を肺に入れるわけですが、この管の先端に口の中の細菌が付き肺に細菌を押し込んでしまいます。更に重症化の坂道を駆け降りるわけです。

歯が抜けるのは老化現象ではない

では、口の中の細菌の数を増やさないようにコントロールするには、いったいどうしたらよいでしょうか？

今さらながら、虫歯も歯槽膿漏も細菌の仕業なのです。知っていますか？虫歯は読んで字のごとく「虫」つまり細菌の仕業だとはわかっていても、歯槽膿漏で歯が抜けるのは老化現象でしょう、と思っていませんか？違います。これもまた細菌の仕業なのです。

歯ブラシはなぜするか？食べかすを取るため？口臭予防？確かにそうです。しかし、もっと大切な目的があります。虫歯菌、歯槽膿漏菌を取るのでです。細菌みたいな目に見えない小さいものが、歯ブラシで取れるわけないでしょう、と思っていませんか？取れます。細菌一個では、悪さできませんが、たくさん集まると目に見えてきます。そして悪さをします。それを歯ブラシで一網打尽です。つまり、一人一人のホームケアがとても有効なのです。丁寧な歯みがきはもちろん、舌苔除去（舌磨き）、歯ブラシやフロス、歯間ブラシを使って、歯周ポケット、歯と歯の間の汚れを清掃し、さらに義歯も清掃することなど、基本的なケアの積み重ねがきわめて大切です。

Go To 歯科受診

そして歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアも必要です。口の中の状態をしっかりとチェックし行き届いてないところをケアすることができます。こうしたお口の中をしっかりと治療することと口腔ケアを徹底的にすることでウイルス性疾患を重症化させないように備えておきましょう。特に歯科医院ではコロナウイルス流行前からしっかり感染対策していますから安心して受診してください。



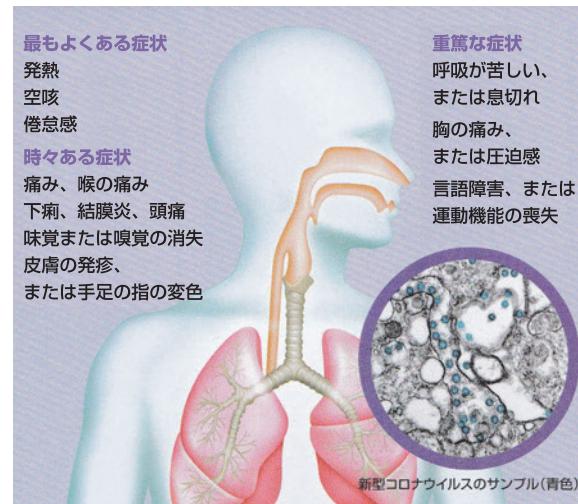
良く噛んで食べれば免疫力を維持

コロナ対策として、もう一つ大切なことが咀嚼と栄養です。実は咀嚼機能は免疫力を落とさないためにとても重要です。

入れ歯が合わないから入れていない、虫歯がひどくしっかり食べられない、など咀嚼が不十分になっている人もいると思います。そうした方は、特に注意です。

咀嚼機能が低い状態が続くと糖質に偏った柔らかい食事ばかり食べるようになり、ブドウ糖の摂取量を上げるため糖尿病のリスクを高めることにもつながります。また咀嚼力を要求される肉類の摂取が減ってしまえば、タンパク質不足になり血中アルブミン値が下がってしまいます。このような状態は、免疫力の低下を招きます。

感染するとどんな症状が？



低栄養によって免疫力が落ちれば新型コロナウイルス感染症の重症化につながる恐れがあり、死亡率が上昇するリスクも高まると考えられます。

歯科医療はあなたのライフラインをつなぐ医療です。歯に痛みがあったり、噛めないなど、困った症状があれば歯科医

院を受診しましょう。お口の衛生状態を改善し、食べる機能を整え、免疫力をアップさせることは、新型コロナウイルス感染から守り、もし感染しても、重症化を防ぐのです。

医療崩壊を防ぐためにも、お口の健康を。

参考文献 ニューズウイーク日本版 COVID-19のすべて
新型コロナウイルス感染 鶴見大学歯学部教授 武内博朗著
日本歯科医師会雑誌 2021 VOL.73

(相模原市歯科医師会 寺崎 浩也)