すぐに役立つ健康情報誌 口腔ケアで感染予防特集号

サカエ薬局だより



口腔ケアの必要性について

冬は、現在のコロナウイルスとともにインフルエンザウイルスなどの感染症が流行する季節です。感染予防のためには、まず外出を控え、いわゆる「3密」を避ける、部屋の換気・加湿に注意する、徹底した手洗い・うがい、マスク着用、といった基本的な対策はぜひ続けていきましょう。また、ロの中を清潔に保つ日頃の口腔ケアが感染対策に重要だといわれています。

感染症予防のためには、身体を清潔にすることですが、私たちは手や体、髪を洗うことは心がけていても、お口の中を清潔にすることは意外とおろそかになっていないでしょうか?

ウイルス感染は、鼻と口と目から起こります。インフルエンザウイルスの場合、お口が不潔だと、口に入ってきたウイルスが感染しやすくなることがわかっています。お口を清潔に保つことはウイルス感染の水際対策なのです。

口の中は、常に 300 種類以上の細菌や真菌が生息しており、私たちの体は腸内細菌と同じように、口の中の細菌とも上手に共存しています。口の中に細菌が適切に存在することで、多くの病原体の感染を防いでいます。しかし、口の中が不衛生になると、一部の歯周病菌などの細菌が産み出す物質(プロテアーゼ)により、粘膜の防御機能を破壊してしまうことがわかっています。そのためにウイルスなどに感染しやすくなってしまうのです。また、飲み込む機能が弱っているご高齢の方では、唾液に混ざった細菌・ウイルスが肺に入り、肺炎を引き起こすことも知られています。歯周病は、歯を失う一番の原因ですが、心筋梗塞や脳梗塞、動脈硬化、さらに糖尿病などにも悪影響を及ぼすといわれています。

口腔ケアで歯周病などを予防することは、全身の 健康維持にもつながっています。

口腔ケアのポイントついて

●基本は毎日の正しい歯磨きが大切です

歯ブラシの毛先が歯の隅々にピタッと当たっていることを確認しながら、歯を 1 本ずつ磨くイメージで、優しい力で細かく動かします。同時に、舌も優しく磨くこともウイルス感染予防に効果があります。また、一度歯科を受診し、自分にあった効率のよい、磨き残しの少ない正しい口腔ケアを学んでおくのも一案です。



●夕食後か就寝前に必ずはみがきを

寝ている間は唾液が減ることで、自浄作用が低下し、口腔内細菌が増殖する絶好の時間帯です。毎食後のはみがきは口腔ケアに欠かせないことですが、それが難しいという方は、夕食後か寝る前だけでもはみがきをするように心がけましょう。

●□の中を乾燥させない

口の潤いのもとは唾液です。唾液は細菌やウイルスを防御してくれるため、口腔内の乾燥対策が重要です。さらに、鼻呼吸を心掛け、就寝時にもマスクを着用するのもいいでしょう。



1管理栄養士による健康耳より情報/

私たちは主に口から食事を摂って生きています。口は食事が身体に入る入口として重要な役割を果たしており、口腔の状態によって身体の栄養状態に影響を与えることもあります。

①適切な口腔ケアは栄養のためにも重要

口の健康を保つことがなぜ身体の健康を維持することに繋がるのでしょうか?これは、口の中をケアしないと口の病気になったり歯が抜けてしまったりするリスクが高まり、その結果様々な口の機能が失われ十分な食事が食べられなくなるため、栄養が摂れなくなり身体の健康を維持できなくなると考えられているためです。身体の健康のためにも日々適切に口腔ケアをおこないましょう。

②『噛む』ことにはたくさんの効果がある

日々の口腔ケアに加え、『噛む』という口の重要な機能を使った食事をすることも、「口の良好な口腔環境を維持するために欠かせません。『噛む』力の維持だけでなく、『噛む』と唾液が分泌されるため食事の消化を助ける、口腔内を殺菌するなどの効果がみられるためです。野菜をスムージーにして飲むよりも噛んで食べるなど、『噛む』食事を意識してみましょう。

③いろいろな種類の食品を摂る

偏った食品ではなく、日ごろから様々な食品を食べる習慣も大切です。一言で野菜といっても、野菜の種類によって噛み応えや舌触りに違いがあるように、食べ物それぞれで食べるための口の動きが変わってきます。このような違った動きをすることで口腔全体の機能維持につながり、さらにいろいろな種類の食品を摂ることで多様な栄養素を摂ることにもなります。偏らずバランスの良い食事を摂ることは口腔の健康にも欠かせません。

2019-nCoV

oV 緊急再入荷

| <u>サカエ薬局グループ各店にて</u> | |お買い求めください。

意用質マスク



<u>FDA・CE 認証</u> 世界標準のハイクオリティ

三層立体構造

10枚入り

詳しくは、薬剤師にお尋ねください¥1,000円(税込)

岡山駅前店	中山下店	幸町店	西大寺店	西大寺南店	山陽店	赤坂店
TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606						TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911
瀬戸店	瀬戸内店	山南店	児島店	勝山店	真壁店	柳川店
TEL:086-201-0125						TEL:086-233-1017