



「白い宝石のはなし」

よくある質問シリーズ 第4回

コロナの代 時 代 こんな時こそ口腔ケアを！

関 文久（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

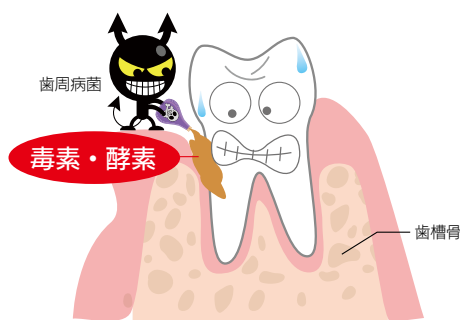
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、皆さんの生活も一変したことでしょう。今回は、こんな時代のお口のケアについて取り上げます。

Q1. 口腔ケアは新型コロナウイルス感染予防に有効ですか？

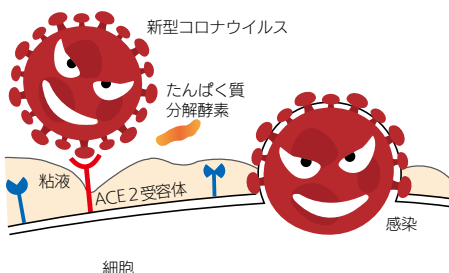
新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）に関しては、まだ解明中であり、残念ながらこの質問に対する正確な答えは出ていません。一方、最近の研究では、お口の中を清潔にする口腔ケアを行うと、高齢者の誤嚥性肺炎の発症率やインフルエンザウイルスへの感染率が低下することが分かっています。

インフルエンザでは、口腔ケアが不十分で口の中に細菌（特に歯周病菌）が多いと、歯周病菌が作り出すたんぱく質分解酵素（プロテアーゼ）が粘膜の細胞の表面を破壊し、インフルエンザウイルスが細胞に付着しやすくなったり、細胞内に侵入しやすくなったり

図1



歯周病菌の産生したたんぱく質分解酵素が粘膜を破壊し、新型コロナウイルスは ACE2 受容体と結合して細胞内へ侵入する



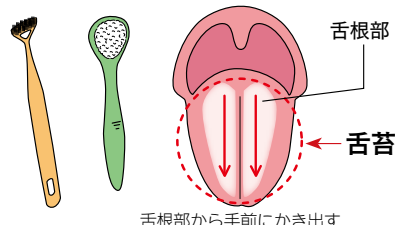
します。口腔ケアで感染率が低下するのは、この菌の量を少なくすることでインフルエンザウイルスの付着、侵入が減るからと考えられています。

新型コロナウイルスの侵入経路は、粘膜の細胞にある ACE2（アンジオテンシン変換酵素 2）という受容体（レセプター）であり、インフルエンザウイルスと同様な付着形式です（図1）。従って、口腔ケアは新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の予防にも有効であると考えられます。手洗いの励行やマスクの着用だけでなく、ぜひ適切な口腔ケアも実践しましょう。

Q2. 口腔ケアはどのように行えば良いですか？

口腔ケアの方法として、まずは①歯ブラシとフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使用して、歯や歯間部の清掃を確実にします。次に②口腔粘膜、特に舌も専用のブラシを使ってきれいに清掃する必要があります（図2）。これは、新型コロナウイルスが「舌のレセプター」に付着しやすいからです。また、③専用のうがい薬または水による「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」も行いましょう。

図2 舌ブラシと舌ケアの方法



Q3. 歯科医院の受診を中断しているのですが…

歯科医院ではウイルスの感染リスクが高くなりやすいので、不要不急の歯科処置は延期する対応が取られておりました。しかし、歯科受診を控えている間に、むし歯や歯周病が進行してしまうケースが増えているようです。一般に歯科医院では、ゴーグル等の防護具の着用、患者さんごとのグローブの交換、また医療器材の滅菌や消毒などの感染予防策をしっかりと行っています。また、「3つの密」を避ける対策として予約調整、定期的な換気、口腔外パキュームの使用などの対応も行っていますので、安心して受診しましょう。

特に糖尿病などの基礎疾患のある方や、重度の歯周病に罹患している方は、セルフケアのみでは病状のコントロールが不十分になるため、定期的なプロフェッショナルケア（歯科医院での専門的クリーニング）を必ず受けましょう。

在宅勤務で気をつけたいこと

●だらだら食いにご注意！

長い在宅勤務で、食事が不規則になりだらだら食いをしているために口の中が不衛生になり、歯みがきや歯間清掃もおろそかになる方が多いようです。

●適度な運動を！

通勤がないために、仕事のオンオフの切り替えができず、オーバーワークになる方も多いようです。ぜひウォーキングやランニングなど適度な運動を行いましょう。

●くいしばりにも注意！

在宅勤務でストレスが強くなる方も多く、知らないうちに歯を食いしばって肩こりや頭痛が起こることもあります。PCの画面から時々目を離してリラックスを。