



「白い宝石のはなし」

歯科の最新情報シリーズ

第1回

ウィズコロナのお口のケア

加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

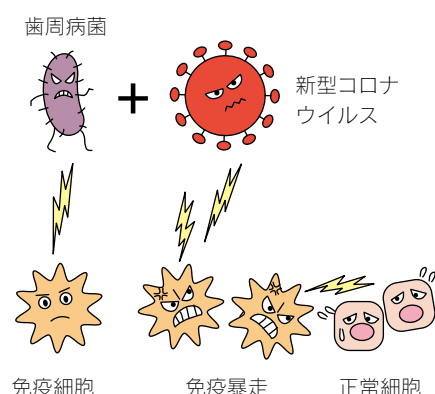
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に翻弄された昨年でしたが、ワクチン接種が始まり、明るい兆しが見えてきました。しかし、変異ウイルスの感染拡大も懸念され、効果的な治療薬が開発されて一定の集団免疫が獲得されるまでには、もうしばらくかかるといわれています。マスクの着用や手洗い、そして3密を避ける生活がしばらく続きそうです。そこで、COVID-19とともに生活していくうえで、ウイルスに負けない駒を増やすことも必要です。それがお口のケアです。

1. 歯周病がコロナの重症化に関与している可能性があります

My Health 106号で、歯周病が新型コロナウイルスの感染リスクを高めていることをお伝えしましたが、心臓病や高血圧、糖尿病などに加え歯周病もCOVID-19の重症化に関わっていることが分かってきました。

新型コロナウイルスに感染すると、そのウイルスを除去しようとさまざまな免疫細胞が体を防御するために働き始めます。ところが、すでに歯周病にかかっている人では、歯周病菌と戦うために免疫細胞が活性化しています。そこに新型コロナウイルスが加わると、この免疫細胞が過剰に反応してしまい、正常な細胞まで攻撃してしまう、いわゆる「免疫暴走」が起きます。すると肺をはじめ体の至る所で炎症が起きてしまい、コロナが重症化してしまうのです（図1）。

図1 免疫暴走



したがって、多くの歯周病菌を含む歯垢を除去し、口の中を清潔にして歯周病を改善させることが、コロナの重症化予防に役立つと考えられています。

また、喉の機能が衰えた高齢者では、唾液や歯垢が誤って気管に入り込むと誤嚥性肺炎が発症し、新型コロナウイルスによる肺炎がさらに増悪化するリスクもあります。日ごろから飲み込む機能を維持させ、歯のみならず口や舌の粘膜も清潔に保つよう努めましょう。

2. 歯みがき、舌みがき、そしてぶくぶくうがい

①歯ブラシやフロス、歯間ブラシを使って歯垢を機械的に取り除くこと、②舌の表面の舌苔にも多くの細菌がいるため専用の舌クリーナーを使ってみがくこと、そして③口の粘

膜もきれいにするため30秒間ブクブクうがいを行うこと、をお勧めします（図2）。うがいは水で十分ですが、CPC（セチルピリジニウム塩化物水和物）成分が入った洗口剤を歯みがきの時に併用するのも効果的です。

3. 歯みがきマナー

歯みがきはコロナの感染・重症化予防のためにも大切ですが、職場や家庭内の洗面所など狭い空間で複数の人がみがく時には注意が必要です。歯みがきの時は飛沫が口の外にある程度出てしまいます。密を避けつつ、①歯みがきしながらのおしゃべりは我慢する ②前歯の裏側をみがく時は手で口をおおう ③口をゆすいたら洗面ボールの低い位置にそっと吐き出す といった工夫をしましょう（図3）。

図2 口のケアとぶくぶくうがい

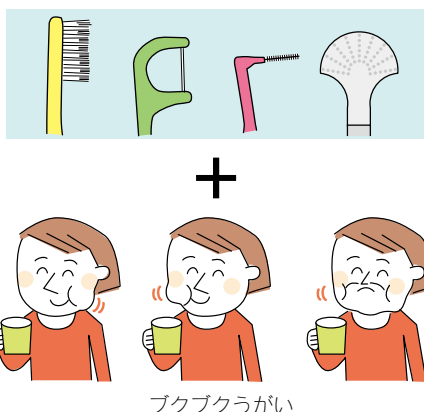


図3 歯みがきマナー

