

2016年2月29日掲載

インフルエンザ予防

口腔のセルフケアが重要

今シーズンは暖冬で流行が遅れていたインフルエンザですが、2月に入り寒い日が続いたせいか一気にはやりだしました。

一般的な予防法として、マスク・手洗いはもちろんのこと、歯磨きや舌磨きといった^{こうくう}口腔ケアをしっかりとすれば、インフルエンザを予防できることはご存知でしょうか。

インフルエンザウイルスは喉の粘膜に吸着して細胞に入り込みますが、通常は粘膜を覆う粘液がブロックして入り込むのを防ぎます。しかしプラーク(歯垢)^{しこう}に潜む細菌が出す毒素が、この喉を守る粘液を破壊する働きをするため、感染しやすい状態になることが分かっています。また、プラーク中の細菌が出す酵素「ノイラミニダーゼ」が、ウイルスが細胞の中に入り込む手伝いをすることも分かってきています。

さらに、歯周病菌の内毒素は、歯肉などの歯周組織だけでなく気道粘膜も破壊する力があるため、歯周病のある人の方が重症化しやすいといわれています。

これらの理由から、インフルエンザの予防には、口腔内の細菌が出す酵素や内毒素を減らすために、毎日の徹底した口腔のセルフケアがとても重要であることが分かります。

ブラッシングや舌磨きなどの口腔ケアを徹底したところ、インフルエンザの発症率が通常の歯磨きをしていたときよりも10分の1程度まで減少したという報告もあります。「マスク、手洗い、歯磨き」を徹底して、しっかり感染予防しましょう。