



## 口腔ケアで ウイルス感染予防



～夏の特別号～

現在、新型コロナウイルスが蔓延しています。

ウイルスが心配で、歯医者さんに来てもらうことをためらってる方もいらっしゃると思います。しかし、口腔ケアでウイルス感染を予防する効果があることをご存知でしょうか？**手洗い・うがいに加えて、日頃の口腔ケアがとても重要**になってきます。歯と歯の間や歯と歯茎の境目など、歯ブラシだけでは、落とせない、難しい部分は、**プロフェッショナルの私たちにお任せください！**

## 免疫力アップ

ウイルス感染を防ぐ為にも、**体の免疫力を低下させない**ことも大切です。**腸内細菌のバランスを整える**ことが、免疫力アップへの近道となります。お口の中が不潔の状態が続くとかえって免疫力を下げてしまいます。普段から**口腔ケア**を行ってれば、腸内環境のバランスが良くなり、**免疫力の向上**が期待できます。ここで、免疫力アップの食べ物を一部紹介致します。

1 ヨーグルト		ヨーグルトにオリゴ糖やキウイ、バナナを入れると食物繊維が豊富になります。
2 納豆		ネバネバの成分が免疫機能を調整します。タレを入れる前によく混ぜましょう。
3 しょうが		内臓の温度をあやる働きがあります。紅茶などに入れて飲むのがお勧めです。

## 誤えん性肺炎予防

高齢になるほど、食べ物や唾液が誤って気管や肺の方に入ってしまう「**誤えん**」が起こる可能性が高くなります。お口の中が汚れている状態だと、細菌が気管や肺に入り「**誤えん性肺炎**」を起こしやすくなります。誤えん性肺炎を起こしている状態の所に、新型コロナウイルスによる肺炎が起きると、**重篤化**する恐れがあります。こんな状況だからこそお口の中の細菌を減らすことが、感染予防の近道となります。

## 災害時の口腔ケアについて

最近、長雨の影響で、「建物の倒壊・浸水」などで**避難生活**を余儀なくされた状況下では、何かとおろそかになりがちです。避難生活が長引くほど、口腔内の環境が悪くなり乳幼児や高齢者などは**命の危険**にさらされることもあります。

### 歯ブラシがある時

災害時は水が不足しますので、なるべく**水を使わない**方法で行います。歯磨き粉がお口に残ると「**口腔乾燥**」の原因となります。十分にお口をゆすゆさない時には、使用しないようにしましょう。お口をゆすぐ時には、一度にたくさんの水を含むより、少量ずつ含んで複数回に分けて、ゆすいだ方が効率的に汚れを吐き出すことができます。

### 歯ブラシがない時

濡らした**ガーゼ**や**タオル**、**ティッシュ**などを指に巻いて、歯の表面をこすって歯垢（汚れ）を取るようにしましょう。唾液には、自浄作用があるため、水分をできるだけ摂り、**唾液腺マッサージ**を行うと良いです。**デンタルリンス**や**洗口剤**は、お水だけでうがいするよりも歯垢の除去に効果的ですので、入手できた場合は、活用しましょう。

### 入れ歯を使用されている方

避難生活で入れ歯を入れっぱなしにしているとお口の中で細菌が繁殖し、**肺炎のリスク**が高まります。入れ歯に付着した汚れは拭き取るなどして清潔を保ちましょう。