

かわら版

第 254 号

Quality of Life
日本予防医学協会
2021.1 発行

マスクの中も大事 口腔ケアはコロナ対策

世界中の人がマスクをつけるという光景は、人類はじめてのことではないでしょうか。三密を避け、日々コロナ対策をおこなっていてもなお、感染拡大の脅威は続いています。ウイルスは主に目、鼻、口の粘膜から侵入するため、マスクやフェイスシールドをして防衛しますが、今回はその



『マスクの中』のお話です。

★感染防止

□からの侵入を止めろ！COVID-19★

コロナウイルスは、目、鼻、喉、口腔などの粘膜にある受容体(ACE2)を介して、侵入し増幅するといわれています。歯周病などの口腔細菌は、喉や口腔粘膜(舌)を保護している粘液の糖タンパク質を溶かす分解酵素を出します。そのためウイルスが受容体に吸着し侵入するのを手助けするといわれています。

★重症化予防

ウイルス性と細菌性のW肺炎が危険★

口腔は気管支や肺など下気道への入り口です。唾液には1mlあたり一億個の細菌が含まれていますので、誤嚥により肺炎を引き起こすことがあります。ウイルス性肺炎に続発する細菌性肺炎は二重感染となり重症化につながります。



★重症化予防

サイトカインストーム…免疫暴走を防ぐ★

新型コロナウイルス感染症は、サイトカインストーム、すなわち免疫暴走により重症化することがわかってきます。本来なら免疫細胞がウイルスと闘うために作るサイトカインですが、制御不可能となつて自分の細胞まで攻撃してしまう現象のことです。

このサイトカインストームを引き起こす物質の多くは、歯周病菌に由来すると考えられています。

歯周病菌は、炎症性サイトカイン(*)の産生を増強し肺炎やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの重症化に影響することがあります。

つまり重症化のリスク要因は、少なからず慢性炎症と関連があり重症化予防には、サイトカインストームとウイルス性肺炎に続発する二次性細菌性肺炎を防ぐ必要があります。

(*)サイトカイン…

免疫系細胞から分泌されるタンパク質

★3密回避と、手洗い マスク 口腔ケア★

歯周病は慢性的な炎症を起こす生活習慣病で、多くの人が罹患している国民病です。歯周病は正しいセルフケアとプロケアにより改善や予防が可能です。



セルフケア

歯ブラシだけでは十分ではありません。デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃も、磨き残しがないように丁寧に歯みがきをし、フッ素入りの歯磨剤を使用することが重要です。また舌には舌苔という汚れが溜まり細菌の温床になっていきます。

ウイルスの侵入経路である受容体も多く存在するため、舌磨きも忘れずに行ってください。

プロケア
歯科受診を控えている方も多いようですが、セルフケアでは出来ない専門的なクリーニングなどのプロケアを定期的に行い、必要な治療は早めにかかりつけの歯科医院にてしっかりと行いましょう。

★最後に…★

在宅勤務などにより人に会わない日々が続くと、歯磨きが疎かになりがちです。また甘い飲み物やお菓子の量が増えたり、受診控えも相まって「コロナむし歯」という新しい言葉が登場する程に、むし歯や歯周病が悪化しているケースがあるようです。

日々の口腔ケアは、全身の健康にもコロナ対策にも繋がります。コロナ禍でも気を抜かずしっかりと行いましょう。但し、歯磨きの際に唾液の飛沫による感染をしない・させないためにも、洗面台周りの衛生面にも十分留意してください。

ワクチン開発も進み、明るい兆しは見えてはきましたが、今しばらく踏ん張ってこの困難を皆で乗り越えましょう。そのためにも、日々の感染予防対策プラス、マスクの中もしっかり感染予防！
どうぞご安全にお過ごしください。【Y】



(参考資料)

- ・日本医師会 COVID-19 有識者会議
- ・病態生理新型コロナウイルス感染症(COVID-19)はサイトカインストーム症候群である
<https://www.covid19-jam.medical-expert-meeting.jp/> /topic/1908
- ・公益財団法人 東京都医学総合研究所 2020.8
正井久雄、歯茎に注意！歯周炎は新型コロナウイルス感染症の重症化をもたらす可能性がある
<https://www.igakken.or.jp/r-info/covid-19-info/06.html#116>
- ・クインテッセンス特別巻頭アトラス
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)における口腔清掃の関与
https://www.quint-j.co.jp/web/images/T007_atlas.pdf

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

