

感染経路は？

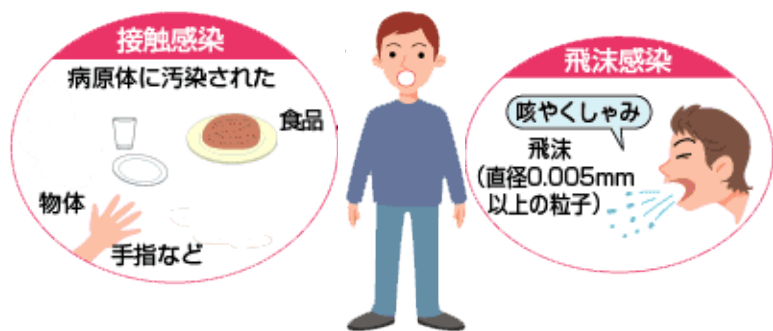
病原体の侵入経路には、大きく分けて「**垂直感染**」と「**水平感染**」の2種類があります。また、垂直感染とは一般的には“母子感染”。風疹やトキソプラズマ、B型肝炎などが垂直感染を起こします。

水平感染は感染源（人や物）から周囲に広がるもので、大きく4つの感染経路（接触、飛沫、空気、媒介物）に分類することができます。

新型コロナウイルスは水平感染で「**接触**」、「**飛沫**」の2つの感染経路が注目されています。

そのため、「社会的距離をとる」「マスクをする」「眼鏡をする」「手洗いをする」ということは感染の拡散防止と予防上、とても効果的です。

何より家族全員が「**STAY HOME**」です！



感染予防に役立つ口腔ケア

おうちケアのポイント

☑ お口の中の細菌について知りましょう

お口の中には**500種類以上**の細菌がバランスをとって人間と共存していますが、**口腔ケアがおろそかになると共存できる限界を超え、バランスを崩してわれわれ人間に襲いかかってきます。**

前項でもお話ししたとおり、ウイルスは「人体や人体に生息している様々な細菌の中に入り、自分のコピーを作らせ増殖していく」ことがわかっています。歯垢（プラーク）とは、口内の細菌が増殖した結果のため、**プラークが多くなればなるほどウイルスは増殖します。**これはインフルエンザやウイルス性肺炎でも同じです。

☑ 唾液の量を増やしましょう

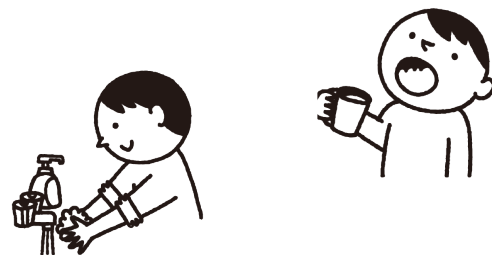
インフルエンザウイルスでは「**唾液の量が多い人ほどウイルスに感染しない**」ことがわかっています。唾液の量を増やし、保つ工夫をしましょう。なお、**夜間（20時～朝まで）は活動性の唾液が日中の5分の1～10分の1に減少します。**ここで口腔内細菌が爆発的に増加しますので夜間の飲食を慎みましょう。そして、寝る前と朝起きた時の歯磨きはとても大切です。夜間はお口の乾燥を防ぎ鼻呼吸するための「唇テープ」を張るのも効果的です。



☑ 舌もきれいに

ウイルスは舌の表面に多く存在することが分かっています。これは舌の上の細菌叢（舌苔）が多くある場合は顕著です。お薬を飲んでいる方などは体の細菌叢が乱れている場合が多いので舌苔は多くなりがちです。

歯磨きのついでに、舌もブラシで磨きましょう。



☑ 入れ歯や矯正装置は、清潔な手で扱きましょう

感染防止のためにマスクやメガネをする理由は「手で触ったウイルスを不用意に粘膜に移さないため」です。入れ歯や矯正装置をしている方も要注意。お口から出し入れする際は清潔な手で行いましょう。もちろん肝心の装置のお手入れも忘れずに！

また、入れ歯や矯正装置が当たって口内に傷がついている場合は調整しますので、ご来院ください。

- 介護する方がまず手洗いをしてください。
- マスク、メガネ、手袋をしてください。
- 部屋の換気・湿度に注意してください。
- 歯ブラシや口腔ケアが難しい場合は、お口ふきシート（口腔ケアシート・ふきふきナップ）やガーゼで、「舌」「頬の粘膜（裏表）」「口蓋」などあらゆる口の中を掃除することが大切です。

介護ケアのポイント



今は「100年に一度」と言われる我慢の時です。世界中の人が同じように我慢しています。テレビやネット、週刊誌などの情報に惑わされず「正しく恐れる」知識を持って冷静に生活しましょう。