



第2波に備えて



# 感染症対策のための口腔ケア

新型コロナウイルスの発現によって、ウイルス対策が注目されています。

中でも特に「口腔ケア」の重要性が注目され、「口腔ケアの徹底＝重症化予防の効果がある」ということが報告されています。では、いったいなぜ「口腔ケア」が効果的なのでしょうか？

ちょっと難しいかもしれませんが、その理由についてぜひ読んでみてください。

## 口腔ケアがウイルスに効果的な2つの理由

この理由

1

### 舌磨きはウイルスの水際対策

前号のはのしんぶんにて「ウイルスは細胞に入り込む」とお話ししました。この細胞に入り込む際に利用されているのが、細胞表面上の「ACE2」という変換酵素です。このACE2は、体のあらゆる器官に存在していますが口腔粘膜と舌にも分布しています。ACE2は、一部の糖尿病治療薬や高血圧治療薬、消炎鎮痛薬の使用で増加することが分かっています。中国の武漢での新型コロナウイルスの重症化した多くの人がこれらの疾患を抱え、ACE2阻害薬を服用中であったという報告があります。

また、欧米各国で若年者の「川崎病」に類似した血管炎が報告されていますね。実はここでもコロナウイルスとACE2の関係性が注目されています。コロナウイルスは、血管にあるACE2を攻撃し、血管を傷つけることにより、小さな血栓（血液の塊り）を作ることがわかってきました。この血栓が心臓や肺の血管に詰まると、心筋梗塞や肺梗塞などのリスクを引き起こします。（この血栓を作る働きを増強しているのが歯周病菌から出ている内毒素です。）全身に存在するACE2を減らすことは難しいですが、口腔内のACE2は口腔ケアによって容易に減少することが分かっています。

つまり、舌磨きはウイルスの体内への侵入・増殖を防ぐ「水際対策」だと言えますね。

毎日の歯磨きのついでに舌もしっかり磨いて、舌の上の細菌を減らしていきましょう！



この理由

2

### 歯周病菌が減少するとウイルスも減少する

昨年、日本大学歯学部の研究グループから、口腔ケアで歯周病菌が減るとインフルエンザウイルスへの感染率が低下するという発表がありました。口内に歯周病菌が増えると、プロテアーゼ（歯周病菌が作り出すタンパク質分解酵素）が増え、口内粘膜を破壊します。口内粘膜は、ウイルスが体内に入る前の最初の防御壁になるため、プロテアーゼで粘膜が破壊されてしまうと、ウイルスが容易に吸着し体内へ侵入しやすくなってしまいます。つまり、口の中に歯周病菌が増えることで、少量のウイルスでも重症化リスクが高くなってしまいます。

また、東京医科歯科大学の近年の研究では、老人保健施設において歯科衛生士が口腔ケアを行ったグループは、歯科衛生士が行わなかったグループに対して季節性インフルエンザの発症率が1/10であった、という報告がありました。

つまり、口腔ケアとはウイルス予防にとって、とても重要なのです！



POINT

1

ウイルスの予防には、手洗い、うがい、マスクに加えて、「歯磨き」「舌磨き」を徹底しましょう

2

歯周病のある方は、歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受けましょう