

あさか訪問通信



口腔ケアで 感染症予防



R7.1月号

あけましておめでとうございます。寒の入りとともに、寒さも一段と厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
冬はインフルエンザや、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、**ウイルスや細菌による感染症**が流行する季節です。

インフルエンザ発症のメカニズム



口の中の食べ物や磨き残しで
細菌が繁殖



細菌が出したたんぱく質分解酵素による
の**喉の粘膜**が荒れる



喉の粘膜に風邪やインフルエンザの
ウイルスが付きやすくなる

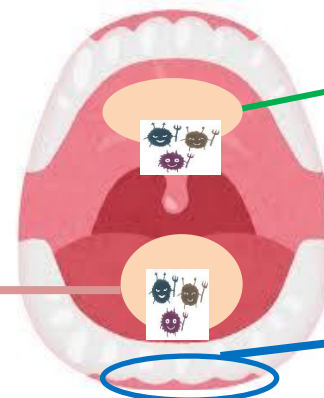


インフルエンザ発症

お口の中には、300~700種類以上もの菌が生息していると言われます。菌は唾液の中で分解酵素を放出し、その酵素は粘膜表面を保護しているたんぱく質も分解してしまいます。お口の中が不潔になっていると、喉の粘膜が荒れてしまいそこから更に**様々な菌、ウイルス**が侵入して**インフルエンザを発症**してしまうのです。



お口の中に汚れが残しやすい場所



上あご

食べかすが
くっつきやすい

舌の上・裏側

汚れがつきやすい

唇やほほと歯肉の間

食べかすがたまりやすい

高齢者の口腔内は、**加齢に伴う唾液の分泌量の減少や自浄作用の低下**により汚れやすくなります。また、口腔機能の衰えも汚れの付き方に反映されることがあります。例えば、ほほの内側に汚れが目立つ場合は**ほほの筋力が低下**している可能性があります。また、ほほと歯肉の間に汚れが残しやすい方は**唇の筋肉の衰え**が考えられます。上あごや舌の下に汚れがつきやすい方は**舌の筋肉が低下**し、食べ物を舌に乗せてきちんと喉に運んでいくことが難しくなっているのかもしれません。



予防法

インフルエンザの対策として「手洗い」「うがい」「マスクの着用」は広く知られた方法ですが、**歯磨きや定期的なお口のメンテナンスを行うこともインフルエンザの感染と重症化を防ぎます！**

専門的な口腔ケアができていると口腔内の細菌の数を減らせることがわかっており、お口の中が清潔になる事で唾液が粘膜を潤し、感染の予防に繋がります。また、高齢者の方は定期的な口腔ケアで、**誤嚥性肺炎の予防**にもなります。訪問歯科を活用し、いつまでも元気に過ごせるよう専門の私達にお手伝いさせてください。

浅賀歯科クリニック