

あさか訪問通信

R8.1月号



HAPPY
NEW YEAR!

口腔ケアで

インフルエンザ
を予防しよう!!



免疫力が低下している高齢者にとって、冬場の「インフルエンザ」などの感染症は、大きなダメージとなります。主に感染症予防には、手洗い・うがい
が推奨されていますが、「口腔ケア」を行うことにも予防効果があることを
ご存知ですか？



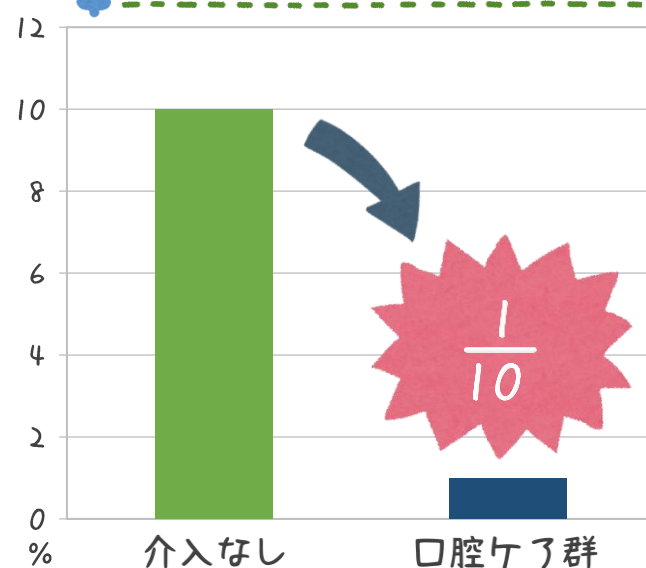
ウイルスが侵入してくる「鼻」や「のど」は、通常、ウイルスの侵入を防ぐために粘膜で覆われています。しかし、お口の中の細菌が作り出す、「プロテアーゼ」という酵素は、その粘膜を破壊してしまうということが分かっています。お口の中が汚れていると、ウイルスが侵入しやすくなり、インフルエンザなど感染症のリスクが高まります。

65歳以上のデイケアに通う高齢者を対象に、週に1回以上歯科医師・歯科衛生士が口腔ケアへ介入していた施設と、ご自身（または介護者）のみで歯磨きを行っていた施設の、インフルエ

ンザ発症率を調査しました。口腔ケアの介入により、発症率は10分の1にまで下がっていることが分かりました。



インフルエンザ発症率



また、口腔ケアには「唾液」の分泌を促す効果もあります。唾液には自浄作用効果があり、汚れを洗い流し口腔内の環境を整えてくれます。お口の中が乾燥していると汚れが付着しやすくなりますので、口腔乾燥がみられる場合にはこまめに水分を摂ったり、保湿剤を活用するなどの対策が必要です。



フッ素でむし歯予防!

フッ素とはミネラルの一種で、元々自然界のあらゆるところに存在しているものです。用法、用量を守って使うと、「むし歯予防」「初期のむし歯の治療」にとっても効果的があります。



フッ素の効果



市販の歯磨き粉に配合されているのは、低濃度フッ素。歯科医院で塗布するのは、高濃度フッ素です。

- ①初期のむし歯が治る
- ②歯を硬く、強くする
- ③むし歯菌の活動を抑える

<対象>

子どもの場合、歯の生え変わりの時期は、最もむし歯になりやすい時です。その為、永久歯が生えてから2~3年はフッ素塗布を行い続ける必要があります。大人の場合、不規則な生活をしている方、入れ歯やフリッジを使用している方はむし歯のリスクが高くなりますので、フッ素塗布でむし歯予防を行いましょう。

歯科でのフッ素塗布は3ヶ月に1回程度行うと効果的です！
訪問診療でも行うことが出来ます。