

あさか訪問通信

R8.1月号

口腔ケアで
インフルエンサ
を予防しよう!!



HAPPY
NEW YEAR!

免疫力が低下している高齢者にとって、冬場の「インフルエンサ」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？

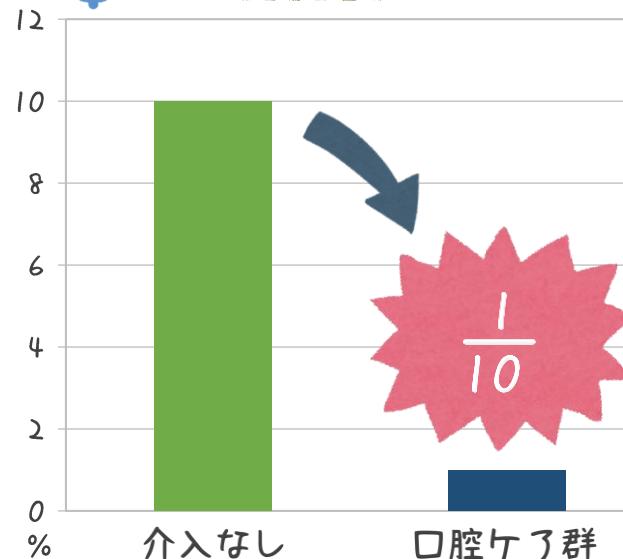


ウイルスが侵入してくる「鼻」や「のど」は、通常、ウイルスの侵入を防ぐために粘膜で覆われています。しかし、お口の中の細菌が作り出す、「プロテアーゼ」という酵素は、その粘膜を破壊してしまうということが分かっています。お口の中が汚れていると、ウイルスが侵入しやすくなり、インフルエンサなど感染症のリスクが高まります。

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、インフルエンサ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。



インフルエンサ発症率



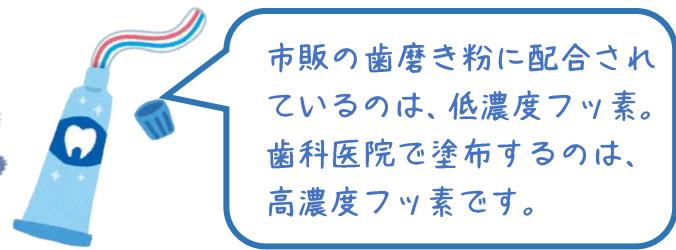
また、口腔ケアには“唾液”的分泌を促す効果もあります。唾液には自浄作用効果があり、汚れを洗い流し口腔内の環境を整えてくれます。お口中が乾燥していると汚れが付着しやすくなりますので、口腔乾燥がみられる場合にはこまめに水分を摂ったり、保湿剤を活用するなどの対策が必要です。



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」にとても効果的があります。



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、入れ歯やブ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。