

お口のケアが、新型コロナウイルスに負けない 身体を作るための始まりです！

1 いまだとどまることがない感染力

私たちは、この近年人類が経験したことがない新型コロナウイルス感染症のパンデミックの脅威と立ち向かってきました。たった2年余りで、南極を含む7大陸全てにおいてこの新型コロナウイルス感染症は拡大しました。

全世界の感染者数は2.61億人、死亡者数は519万人とあっという間に急増し、感染の勢いはいまだにとどまることなく続いている（2021年11月25日現在）。

また南アフリカでは、新たな変異株「オミクロン株」が出現し、WHOでも「懸念される変異株」として指定され、日本においても、危機感を持って感染の予防に努めていくこととなりました。今後、多くの研究機関で新たな知見が明らかになることで、感染の拡大を防ぐことにつながっていくと思われます。

2 お口のケアで免疫バランスを整えよう！

私たちの身体は、この感染症と闘うための大きな力を持っています。それは、人間の持つ免疫機能です。この免疫機能があることで、病気の発症を抑制し悪化を予防することができます。そのためには、この免疫力のバランスを適切に保つことが大切です。このバランスを保つ重要な働きの一つが、みなさんが毎日行っているお口のケアです。

感染を引き起こす細菌やウイルスを、うがい・歯磨きや舌をはじめ、口腔粘膜などお口のケアを行うことで除去し、減少させることによって感染予防につながります。

3 コロナ禍での口腔健康管理は「オーラルフレイル[®]」を予防することから始まります！

このようなコロナ禍が長く続くことによって、私たちの生活は、以前とは異なる生活様式へと社会全体も変わってきました。その大きな変化として、お話をしたり、触れ合ったり、思いっきり一緒に笑ったり、大きな声で歌を歌ったりするなどの人と関わる機会が失われてしまつた…ということです。人との非接触の状況は、感染のリスクは減少させますが、私たちが培ってきた人との絆が、希薄になってしまいます。その結果、いろいろな弊害も起きてきました。

特に、入院して治療を受けている患者さんは入院期間中家族との面会禁止や外出制限などによって、図に示すようなさまざまな反応が起きてきます（図1）。

※オーラルフレイルとは、加齢により、飲み込みなどのお口の機能が衰えた状態



図1：「東京医科歯科大学 新型コロナウイルス感染症による
こころへの影響について～ご家族の方へ～」より引用
https://www.tmd.ac.jp/medhospital/covid-19/prevention/200423_mental_care.pdf
(2021年12月22日アクセス)

私たちは、以前は友人や同僚や離れて暮らす家族や親戚の方に会ってお話をしたり、食事をして過ごしたりする機会が多くあったと思います。しかし、コロナ禍の2年余りは、電話やリモート、チャットでの非接触による会話が非常に多くなっているのではないでしょうか？マスクをしての会話では、顔が隠れていますので、表情筋などを以前より動かすことが少なくなります。顔を見て話す機会が減ることで口腔周囲の筋肉も動かさなくなり筋肉が衰えていくおそれがあります。

お口の機能低下を防ぐためには、「お口の体操」をすることで、唾液が出やすくなり、「オーラルフレイル」の予防にもつながります。「お口の体操」は日本歯科衛生士会のホームページからもダウンロードできますので、どうか、みなさんの毎日の生活にも取り入れていただきたいと思います(図2)。

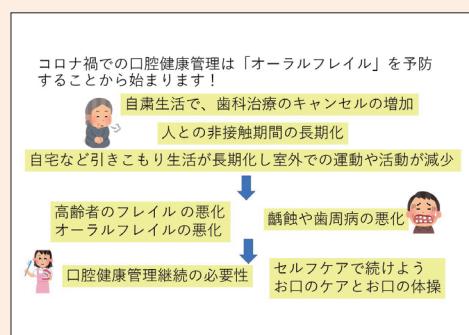


図2

4 お口のケアをする時のひと工夫が感染予防へ

次に、みなさんがご自宅や職場でお口のケアをする時に、ぜひ心がけていただきたい工夫についてお話しします。私たちが、歯みがきやうがいをする時に、自分では気がつかないうちに、自分の唾液に触れてしまったり、唾液の飛沫を周囲に飛ばしてしまうことがあります。特に、職場などで昼食後、複数の方が洗面所に集まつたことがきっかけとなり、クラスターとなってしまったケースが報告されています。

このような感染を予防するために、以下の5点に気をつけることをお勧めします。

- ① 洗面所などでは、必ず換気を行いながらお口のケアをしましょう。
- ② 歯を磨く時は、お口を閉じて行うか、歯ブラシを持っていない手でお口を覆って飛沫が飛ばないように工夫すると良いでしょう。
- ③ うがいをする時も、少量のお水を含んで、お口を閉じて静かに行い、シンクの近くでそっと吐き出すようにしましょう。
- ④ お口のケアを行った後は、シンク周りや鏡など、必ずアルコール含有のウエットティッシュなどで拭き取りましょう。
- ⑤ 歯ブラシやコップ、タオルなども個別に用意し、家族であっても他の人が使用した物と接触させたり、共有しないようにしましょう。



私たちとこのウイルスとの闘いは、まだまだ続きます。

私たちが毎日行うお口のケアは、新型コロナウイルスから身体を守り、お口の機能低下を防ぎ、健康な身体を維持する上でも非常に重要な感染予防の一つです。ぜひ、セルフケアでは、お口のケアと「お口の体操」を続けて、定期的な歯科検診や治療、さらに歯科衛生士による専門的な口腔衛生指導を受けるようにしましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院委員会 委員 池上 由美子)