

# あさか訪問通信



R7.1月号



## 口腔ケアで 感染症予防

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



口の中が食べ物や磨き残しで汚れや、細菌が繁殖



細菌が出すたんぱく質分解酵素によって喉の粘膜が荒れる



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

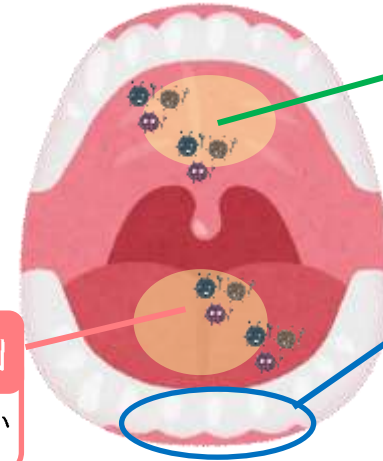


### インフルエンザ発症

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。唾液の中で分解酵素を放出し、その酵素「アロテラーゼ」「イノラミニターゼ」には粘膜表面を保護しているたんぱく質を分解している作用があるため、お口の中が不潔になっていると、喉の粘膜が荒れてきます。その結果、**様々な菌、ウイルスが喉の粘膜から侵入してインフルエンザを発症**してしまうのです。



## お口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

唇やほほと  
歯肉の間

食べかすがたまりやすい

舌の上・裏側

汚れがつきやすい

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**舌の筋力が低下**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ない。



## 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により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すことがわかっており、お口の中が清潔になることで、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。