

いつもNSTの活動にご理解ご協力を頂きありがとうございます。
今回は今年度7回目の発行で、歯科衛生士さんからのコラムを掲載しております。
よりたくさんの方々のお目にかかるとう幸いです。



～ 歯科衛生士からのコラム ～

インフルエンザ予防には『口腔ケア』が有効です。

お口は、ウィルスが侵入する入口です。

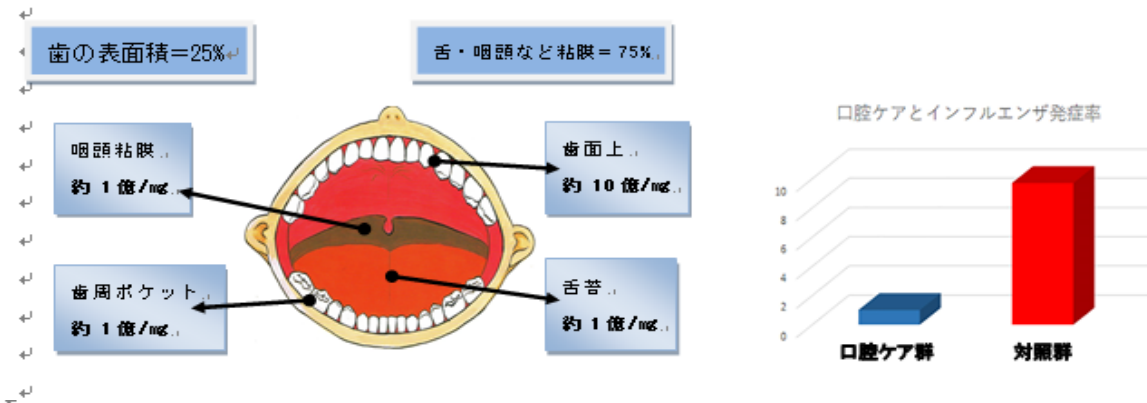
「歯磨き・口腔ケア」でインフルエンザ対策

インフルエンザ対策として「手洗い」「うがいの徹底」や「マスクの着用」については、よく言われることですが、意外にも「歯磨き・口腔ケア」が予防効果を高めることは周知されていないのではないのでしょうか？

口腔内の細菌はインフルエンザウィルスを粘膜に侵入しやすくする酵素（プロテアーゼ、ノイミラーゼ）を出すため、口腔内を不潔にしているとインフルエンザに感染しやすくなります。また歯周病菌による炎症もウィルス感染を促進、さらに免疫力の弱い高齢者はインフルエンザが重篤化する可能性があります。

口腔内細菌は・・・なんと数億個！

口腔内細菌は歯の表面だけではなく、舌の上、咽頭などの粘膜にも多く存在します。



口腔ケアがインフルエンザ発症率を10分の1に減少させる

奈良県歯科医師会の調査で歯科衛生士が高齢者に対して、口腔衛生管理に関する指導を行ったところ通常の口腔清掃をしていた施設と比較してインフルエンザ発症率が10分の1に減少することがしめされています。**歯ブラシでバイオフィルムを除去した後、粘膜・舌の浮遊した細菌を確実に回収する事がポイントです。**

薬剤耐性ウィルスの問題も深刻化しており、ワクチンや薬剤に頼らない新たな感染予防対策が求められています。毎日の口腔ケアで、口腔内の細菌数を減らす事がインフルエンザ予防につながります。



口腔内を清潔に保つことはインフルエンザ予防に有効な方法の一つです。

