



# 沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

## 口腔ケアとウイルス感染予防

新型コロナウイルスの感染予防として、マスクの着用や手洗い等と並んで、うがいも推奨されているのはご存じの事と思います。お口の中を歯周病や虫歯などがいない健康な状態に保つ事は、新型コロナウイルスの感染リスクを低くするだけでなく、万が一感染した場合でも、重症化を抑えられる可能性が高くなるのです。

大学などの研究機関で多くの研究調査が行われ、歯周病や虫歯などの歯科疾患があり、お口の清掃状態が悪い人は、インフルエンザウイルスに感染しやすくなる事が報告されています。

特に清掃状態が悪い高齢者は、口の中の歯周病菌や虫歯菌などの細菌の数が、数千億個にもなり、それらの細菌から出るプロテアーゼが粘膜を破壊して、ウイルスが吸着し体内へ侵入しやすくなってしまいうため、インフルエンザウイルスに感染しやすくなる事が指摘されているのです。

ウイルスの感染というのは、主に鼻と口と目から起こりますが、ウイルスが入ってきたからと言ってすぐに感染するわけではなく、ウイルスが体内の粘膜細胞の中に入り込むかどうかによって感染が起こるかどうかが決まります。歯周病菌は口の中の細菌がウイルスを粘膜細胞の中に入り込むのを助ける強力なタンパク分解酵素を持っているので、歯周病菌をコントロールする事がウイルス感染症予防にも重要だと言われています。

またウイルス感染を防ぐためには、体の免疫力を低下させないことも大事です。腸内細菌のバランスを整えることで免疫力が高まることは知られていますが、お口を不潔にしていたり、歯周病にかかっていると、食事のたびにお口の細菌が腸内へ運ばれ、腸内細菌を乱して体の免疫力を下げてしまう恐れがあります。口腔ケアをしっかりと行っておけば、腸内細菌のバランスがより良くなり、免疫力向上が期待できるのです。

高齢になるにつれ、食べ物や唾液が誤って気道に入ってしまう「誤嚥」が起こりがちになります。この時、お口の中が不潔な状態だと、細菌が気管や肺に至り、「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。誤嚥性肺炎を起こしている状態のところに新型コロナウイルスに感染すると、肺炎が重篤化する可能性が高くなるので、口腔ケアをしっかりと行い、細菌による誤嚥性肺炎を起こさないようにしておくことで、新型コロナウイルスによる肺炎の重症化を防ぐことができるのです。

このようにインフルエンザ同様、新型コロナウイルス感染予防対策のためには、手洗い・うがいに加えて、毎日の丁寧な歯磨き、そして歯科医院で定期的に専門的なクリーニングなどのケアを受ける事が大切なのです。



### 材料(2人分)

カットわかめ……………5g  
きゅうり……………1本  
塩……………小さじ1/2  
味噌・砂糖・みりん 各大さじ1



## 今回の乾物 カットわかめ

### 味噌わかめ

●栄養価(1人分)●  
エネルギー 67kcal  
塩分……………2.7g  
食物繊維……………1.9g

### 作り方

- 1 カットわかめは水で戻し、水気を切っておく。きゅうりは小口切りにし、塩をまぶしてしんなりしたら軽く洗って絞っておく。
- 2 鍋にカットわかめ・味噌・砂糖・みりんを入れて混ぜ、弱火～中火にかけて汁気がなくなったら火を止める。
- 3 器に 1 のきゅうりと 2 を盛る。

### OnePoint



カットわかめは使い勝手のよい乾物の代表格です。

さっと水戻しして使えるので、常備しておくとお便利です。味噌汁の具だけでなく、ほかの料理にも使ってみましょう。