

# お口の健康

## 第12回 歯磨でインフルエンザ予防



湯沢市・雄勝郡  
歯科医師会

ホームページ：  
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

新型インフルエンザが流行しています。マスクや、うがい手洗いは風邪やインフルエンザ予防の基本ですが、今回は歯磨等お口の中を清潔にする行為も、その予防になるといってお話です。

ある介護福祉施設で行われた研究で、歯科衛生士が週1回、歯磨や舌みがきの指導、歯垢除去を行ったところ、実施しなかった施設と比べて、インフルエンザの発症率が10分の1だったという報告があります。

また、平成16年10月の中越地震の時、避難所生活していた被災者の方々は十分な歯磨ができなかったため、風邪やインフルエンザに罹る方が多かったそうです。

これらのことから、お口の中を清潔にする事がインフルエンザの予防になると考えられています。

では、なぜ歯磨等がインフルエンザ予防に効果があるのでしょうか？理由は、次のように考えられています。インフルエンザウイルスが細胞内に侵入して増殖するには、プロテアーゼという酵素の働きが必要になります。このプロテアーゼという酵素はお口の中の細菌によって作り出されます。つまり、お口の中を不潔にし



ておくと細菌が増殖しプロテアーゼ量も増え、インフルエンザに罹りやすくなるのです。逆にお口の中の清掃をしっかり行い、細菌数を減らすとプロテアーゼ量も減り、インフルエンザの発症も抑えられるのです。

お口の中には百種類以上の細菌が存在し、歯垢1g中には十億の細菌が存在します。そのため、歯が1本も無くても舌の上や入れ歯には、数多くの細菌が付着しているものです。現在、入れ歯を使用されている方も、残っている歯の他に舌や顎の歯ぐきを柔らかい歯ブラシで磨いたり、入れ歯を清潔に保つことがインフルエンザ予防につながるのです。

風邪やインフルエンザ予防というと手洗い、うがいや一般的で、それらを頻繁に行う方も多いと思います。これからは、ていねいな歯磨や舌みがき等のお口の中の清掃や入れ歯の掃除も予防の一環として加えられてみてはいかがでしょうか。



インフルエンザウイルス