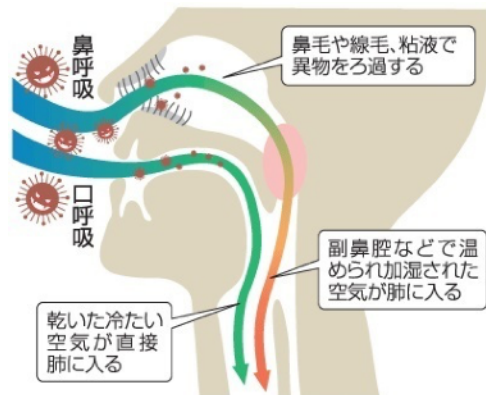




## 「鼻呼吸こそ天然のマスク」専門家に聞く口腔ケア 「朝一番の歯磨きで細菌除去」

新型コロナウイルスによる感染症が広がり、手洗いの励行など予防行動の呼び掛けが続く中、意外に触れていないのが、口や鼻の健康保持の大切さ。今回は西日本新聞さんの、従来のインフルエンザウイルス対策に準じた、口と鼻を健やかな状態に保つことで体の免疫力を維持する取り組みについて紹介します。

<https://www.nishinippon.co.jp/item/n/591045/>



**「対策その1は、朝起きてすぐ、朝食前の歯磨き。口の中の細菌をできるだけ取り除いておくのが有効でしょう」**

理由はこうだ。

インフルエンザウイルスはコロナウイルスと同様、粒子の中心にあるリボ核酸と、エンベロープと呼ばれる膜成分などで構成される。

インフルエンザを例にとると、口や鼻から体内に入ったウイルスは、

鼻の奥や喉の粘膜に付着する。細菌なら、この時点で炎症を起こすが、ウイルスの場合、持っている酵素で細胞壁をこじ開けて細胞内に侵入、増幅することで感染した状態となる。

口の中にすむ歯周病菌などの細菌もまた、ウイルスの細胞侵入をしやすくする酵素を出す。口の中が汚い＝細菌が多いと、それだけ感染の危険性が増すわけだ。

それでも起きている間は、常に出ている唾液の力である程度守られるが、眠っている間は唾液がほとんど止まるため、朝起きてすぐの口は最も細菌が増えた状態にある。

だから朝一番に歯磨き（歯磨剤なしでも可）をすれば「細菌数が減少し、舌や口への刺激で唾液も出て感染リスクを下げることができると考えられる」という。

**「対策その2は鼻呼吸です」**（岡崎さん）。

ヒトは1日に約1万リットル（500ミリリットル入りのペットボトル2万本）分の空気を吸い、同じ量を吐き出す。この動作を鼻でするか、口でするか。同じようだが、その意味は全く違う。鼻呼吸には、ウイルスを防ぐさまざまな関門が伴うからだ。

第1の関門は鼻毛。まずここで、ウイルスを含むやや大きめのほこりなどがブロックされる。

第2は、鼻の中の粘膜から出る粘液だ。ウイルスがこのネバネバにからめ捕られると、鼻から喉の奥にかけて生えた無数の線毛がベルトコンベヤーのように動き、痰（たん）などで体外に排出されたり、胃に運ばれて胃酸で無害化されたりする。

第3は、どんなに乾いた冷たい空気を吸い込んでも、鼻の中に縦横無尽に張り巡らされた毛細血管によって、喉の奥では体温近くまで温度が上昇し、湿度も80～85%に。このため、乾燥に強く湿気に弱いウイルスの生存率が低下する。

副鼻腔（びくう）で作られ、殺菌作用などがある一酸化窒素（NO）の働きも、鼻呼吸すればこそその効果だ。

口呼吸では、そうした鼻が持つ防御機能は発揮されない。ウイルスの数も減らず、乾燥した冷たい空気が直接のどの奥へ取り込まれると、線毛の動きも弱まって排出機能は下がり、ウイルスの侵入は容易になる。

**「あいうべ体操」で自然と鼻呼吸に**

とはいえ、鼻呼吸が苦手な人もいる。マスクを着けた息苦しさで、マスクの下で口を開けている人も少なくない。

そこで岡崎さんが推奨するのが「あー」「いー」「うー」「べー」と、大きく口と舌を動かす「あいうべ体操」。1日30セット（10回ずつ分割しても可）やれば、舌の筋肉が鍛えられて



舌先が上顎に付き、自然と鼻で呼吸できるようになるという。体操の刺激によって出る唾液で口の中は潤い、舌や口輪筋などの筋肉を動かすことで、口周りやのどの体温も上がる。

新型コロナウイルスの特徴はまだ分からないことが多い。日本感染症学会は現時点で、仮に感染したとしてもその多くは軽症～中等症の上気道（鼻から喉頭まで）の感染症で終わるとみて「このような症例に対してはインフルエンザ、風邪に準じた対応になる」との見解を示している。

免疫力アップをうたう食べ物を探し求めるより、まず空気や食の取り入れ口を良好な状態に保つことが、健康づくりの大前提だろう。「鼻呼吸こそ天然のマスク。口を病の入り口にしないよう、誰でもいつでもできる予防法で免疫力を保とう」。岡崎さんはそう呼び掛ける。

### 「歯科衛生士が口腔ケア」→インフル発症率低下

口腔（こうくう）ケアがインフルエンザ発症率の低下につながることは、2003～04年、65歳以上の在宅療養高齢者190人を対象にした調査で明らかになっている。

調査では週1回、歯科衛生士による口腔清掃などを実施した「口腔ケア介入群」（98人、平均年齢81歳）と、本人および介護者による、それまで通りの口腔ケアした群（92人、同83歳）を設定。半年後、インフルエンザ発症率を比較したところ、従来型で9人が発症したのに対し、介入群での発症者は1人で、口腔ケアによって発症リスクが10分の1に減少した。

感染すると、高齢者のほか、糖尿病、心不全などの持病がある人ほど重症化しやすいとされる新型コロナウイルス。毎年のように猛威を振るうインフルエンザウイルスとは別物ではあるが、同じ感染症対策の一つとして、口腔ケアにも気を配りたいところだ。