



## 口の中のケアが、新型コロナウイルス感染を防ぐ

(神奈川県歯科医師会 Oral Health Onlineより)

口の中の衛生状態が悪くなっていると、ウイルス性肺炎に細菌感染が加わり、より重症化しやすくなります。

お家でできるお口のケアをしっかり行うこと、そして必要なら歯科医院にかかること、どちらもとても大事なことです。



### 新型コロナの感染拡大を防ぐために、お口の中を健康にしよう

口の中の衛生状態が悪くなっていると、ウイルス性肺炎に細菌感染が加わり、より重症化しやすくなります。

ウイルスは口や鼻の粘膜などから感染すると言われます。また新型コロナウイルスは感染力が強く、近い距離で話しているだけでも飛沫から感染する可能性があります。徹底した手洗い、マスク着用、外出を控え、いわゆる「3密」を避けること、といった基本的な感染予防対策はぜひ続けてください。

それと同時に、「お口の中を健康に保つこと」も、感染予防にとっても大事なことなのです。

しっかり歯が磨けていない、むし歯や歯周病が治っていない、といった状態を続けてしまい、口の中の衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌の数が増えてしまいます。そうすると免疫力が低下したり、細菌による炎症を



併発する結果ウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。すでに喘息や肺炎にかかっている人は症状がさらに悪化しやすくなります。

とりわけ、新型コロナウイルス感染で重症化しやすいとされる、高齢者の方や、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、口の中の衛生状態に特に細心の注意が必要です。

### 感染を防ぐもう一つのキーワード「咀嚼と栄養」

コロナ対策としてもう一つ大切なのが、「咀嚼と栄養」です。実は咀嚼機能は、免疫力を落とさないために、とても大事なのです。

緊急事態宣言の中であっても、むし歯の方や義歯の調子が悪い方は、決してそのまま放置せず、歯科医院を受診しましょう。応急で構いませんので、痛い歯の治療や、義歯の治療を行なって、栄養摂取の妨げにならないように速やかに対処しましょう。

またご家庭では、いつもよりタンパク質やビタミンを含む食材を摂取するように心がけてください。



### 歯科治療はライフライン、しっかり受診しよう

特に歯科では、口を開けて治療が行われる状態が続くので、患者さんも感染しないかと心配に感じるのではないかと思います。

しかし、歯科医院は、患者さん全てが感染している前提で、感染制御のプロフェッショナルとして盤石な感染予防態勢を実施しておりますから安心して受診してください。

歯科医療は、あなたのライフラインをつなぐ生活の医療です。必要があれば、歯科医院をしっかりと受診しましょう。

詳しくは、下記URLをご覧ください  
<https://www.dent-kng.or.jp/colum/basic/2096/>

