

フリーストーク

うがい、手洗い、歯磨き



昨今のコロナ禍で、手を洗ったり消毒したり何かと意識しなければならぬ事が多くなりましたね。「マスクを忘れた！」と慌てて家に取りに戻る事にもすっかり慣れてしまいました。

さて、ウイルスの侵入を防ぐためには「歯磨き」が大切だをご存知でしたか？勘の良い方ならタイトルでお分かりになりますね。今回は“お口の中のどこに菌やウイルスがいるのか”についてお話していきます。

歯には細菌が塊となった歯垢(プラーク)が付着しています。食べカスとお考えの方が多いのですが、歯垢は食べカスではありません。歯にべたっと付いているヌメリこそ、細菌の塊・歯垢です。歯垢の1mgには、約2億〜3億個もの生きた細菌が存在し、虫歯や歯周病の原因になることはもちろん、全身疾患(肺疾患、脳血管疾患、心疾患、糖尿病など)の原因となる菌も潜んでいます。これらの細菌はウイルスを侵入しやすくする酵素を出すため、ウイルスによる発症や重症化を招くと云われています。そして、新型コロナウイルスにも口腔細菌が関係していると考えられています。

この歯垢はどなたのお口の中にも必ず存在しているのですが、歯磨きで簡単に落とすことが出来ます。歯磨きでどれだけ少なくしていけるかがポイントなのです。

ただ、この歯垢はヌルヌルネバネバとしているので、口をゆすいだ程度では落とすことは出来ません。身近なものに例えると“排水溝のヌルヌル”に似ています。シンクに水をジャーッと流してもヌルヌルは落ちませんが、スポンジやブラシでこすると簡単に落とすことができます。歯垢も全く同じです。歯垢のような細菌のヌルヌルは硬いものに多く付着します。お口の中で硬いものというところ：“歯”ですね。歯垢のほとんどは歯に付着しています。ここでタイトルをおさらいしましょう。「うがい、手洗い、歯磨き」と申し上げます。そうなのです、うがい手洗いだけでは不十分なのです。感染予防対策として、ぜひ歯磨きも念入りに行ってください。

ところで、「重症化」とはどういったことを指すのでしょうか？鶴見大学歯学部の記事によりますと、「ウイルス性肺炎と細菌性肺炎の二重感染を起こすことをいわゆる“重症化”という」と述べられています。この“細菌性肺炎”と歯科の分野は非常に関わりが深く、特に歯磨きが不十分だとよりリスクが高まります。歯垢だらけのお口でむせてしまったら…？お口の中の大量の細菌が肺に入り込んでしまいます。最近聞き馴染みのある“誤嚥性肺炎”とは、こういったことを指しています。

こうしたことから、“歯を綺麗に磨くこと”は、肺炎や重症化を防ぐために有効な手段なのです。歯磨き以外でも、何点か意識してほしいことがあります。

●歯間清掃は行っていますか？

↓歯ブラシだけでだと全体の6割程度しか磨けず、残りの4割は歯間に隠れています。歯間ブラシまたは糸ようじ(デンタルフロス)を毎日併用しましょう。

●お使いの歯ブラシはどのくらいの期間お使いですか？よく洗い乾燥させていますか？

↓歯ブラシにも細菌が繁殖します。長期間の使用や湿ったまま放置していれば尚更です。歯ブラシの適正な交換頻度は1か月ごとです。歯磨きのあとはよく洗い乾燥させ、細菌の繁殖を防ぎましょう。

●入れ歯もブラシで洗っていますか？

↓入れ歯にも細菌が繁殖します。入れ歯もブラシでこすらないとヌルヌルの細菌は落ちません。ぜひともブラシでヌルヌルが取れるまでお掃除をして下さい。

●入れ歯を出し入れするその手、清潔ですか？

↓食べる前だけでなく、お口に手を入れる前は清潔に。入れ歯を触った後も手を洗しましょう。

●定期的に歯科医院で歯の掃除をしていますか？

↓私たち歯科医院のプロでも、自分では完璧に歯磨きは出来ません。半年に一度は歯科医院で歯の掃除をしてもらい、お口の衛生に努めましょう。