



～インフルエンザと口腔ケア～

今年もいよいよ本格的なインフルエンザの流行のきざしがうかがえる時期になってきました。インフルエンザの感染予防として、口腔ケアがとても重要視されています。

口腔ケアで感染予防

口腔内の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素(プロテアーゼやノイラミニダーゼ)を出すため、口腔を不潔に保っているとインフルエンザに感染しやすくなる。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させる。

さらに、インフルエンザウイルスは口腔内雑菌の出す「ノイラミニダーゼ」(NA)という酵素を介して増殖する。タミフルやリレンザなどはNAの働きを妨げることでウイルスの感染拡大を防ぐ抗インフルエンザ薬だ。

「NAを介してインフルエンザの感染は拡大します。口腔ケアを行い、口腔内雑菌を減少させることで、口腔内雑菌が産生するNAの発生を少なくすれば、インフルエンザ感染を抑制できる可能性があります」と、落合邦康・日本大学歯学部細菌学講座教授は言う。

口腔ケアがインフルエンザ発症率を10分の1に減少

研究チームは、歯垢に含まれる細菌がNAを作り出し、ウイルスの増殖を助けることを過去の研究で突き止めた。インフルエンザウイルスに感染させた細胞に細菌の培養液を加えると、細胞からのウイルスの放出量が20倍以上に増え、リレンザやタミフルを投与してもウイルスの放出量は抑えられなかったという。

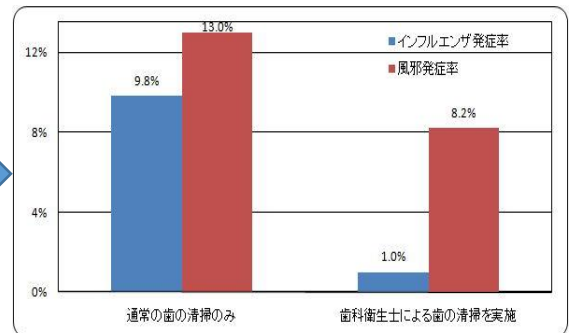
奈良県歯科医師会の調査で、介護施設で歯科衛生士が高齢者に対しブラッシングや舌磨きの指導を実施したところ、通常の歯磨きをしていた施設に比べてインフルエンザ発症率が10分の1に激減することが示された。

インフルエンザ流行の予測が困難になっており、薬剤耐性ウイルスの問題も深刻化している。ワクチンや薬剤によらない新たな感染予防および重症化対策が求められている。

高齢者では口腔内の雑菌に対する防御策が低下している傾向があることが、インフルエンザ対策の難しさを助長させているという。「口腔ケアによるインフルエンザ予防は、特に死亡率の高い高齢者で有効である可能性があります」と、落合教授は述べている。

[日本大学歯学部 細菌学講座/総合歯学研究所 生体防御部門](#)

予防には口腔ケアが大切ですが、ご自身によるセルフケアだけよりも歯科衛生士による専門的口腔ケアを行ったほうがインフルエンザの発症率がグンと下がります。



その他のインフルエンザ予防法

室内の湿度を50～60%に保ちましょう！

室内が乾燥しているとのどの粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。

- ・加湿器を使用する。
- ・洗濯物を室内に干す。
- ・カーテンに霧吹きをする。
- ・入浴後、お風呂のふたを開けて室内を加湿する。

身体の防御機能を高めましょう！

- ・インフルエンザワクチンを接種する。
- ・口腔内を清潔に保つ
- ・うがい、手洗いをこまめにする。
- ・人込みにはなるべく行かない。
- ・外出時はマスクを着用する。

