



歯科からはじめる 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症は戦後最大の世界的な流行をみせ、4月28日現在、感染者数は国内で1万人以上、死亡者数も350人を超えました。世界的には300万人以上が感染し死亡者数も20万人を超えています。鹿児島県でも感染者は10名となり、いつ感染拡大が起きてもおかしくない状況にあります。新型コロナウイルスの感染拡大を阻止するために、今、私たちが歯科の観点から患者さんへ向けて発信できることを取り上げたいと思います。

インフルエンザ感染予防に歯みがき・口腔ケアが有効である

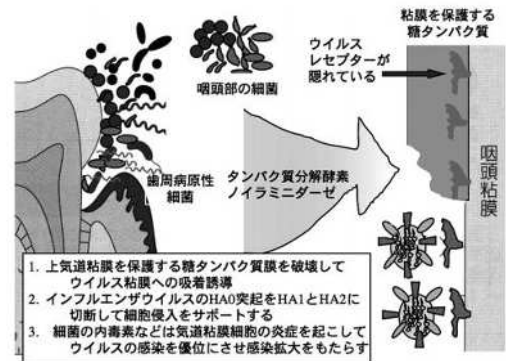
インフルエンザの発症は、インフルエンザウイルスが喉の粘膜からヒトの細胞に侵入・増殖・放出を繰り返すことで起こります。インフルエンザウイルスが喉の粘膜から侵入する際にプロテアーゼというタンパク質分解酵素を使って細胞内に侵入します(図1)。侵入したウイルスは細胞内で増殖し飽和状態となります。飽和状態の細胞では、ノイラミニダーゼという酵素を使い細胞膜を破壊し細胞外に飛び出すことでウイルスは拡散し他の細胞へ侵入・増殖を繰り返します。

このウイルス増殖を手助けするプロテアーゼやノイラミニダーゼは歯周病菌などの口腔内細菌から作り出されることが解っており、歯みがきや口腔ケアによってインフルエンザの発症のリスクを下げられるのです。デイケアに通う要介護高齢者に対する歯科衛生士による専門的口腔ケアによって、インフルエンザの発症を約1/10に減少させた報告があります(図2)。

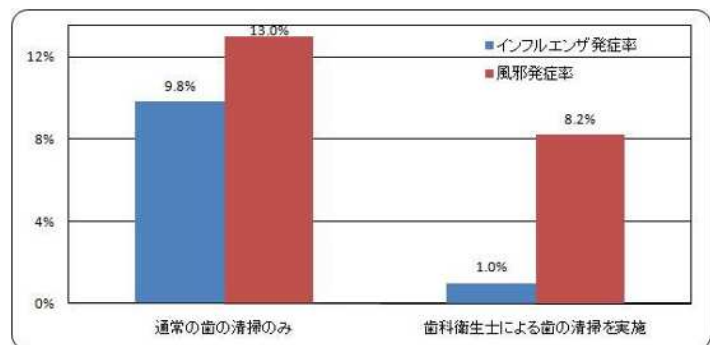
新型コロナウイルスも同じウイルスである

新型コロナウイルスもインフルエンザと同じウイルスですから歯みがきや口腔ケアでウイルス感染の発症リスクを下げる可能性が高いと考えられます。また、体内での放出を抑え込むことができれば、感染の重篤化も抑えることが大いに期待できるはずです。

新型コロナウイルス感染後は体内中の免疫機構が膨大なコロナウイルスと戦うために異常に働き、正常細胞までも攻撃してしまいます。これによって多大なダメージを受けた肺胞が少しの細菌感染でも重篤な肺炎を引き起こし、死に至ってしまうのです。そのため、日頃からの歯みがきや口腔ケアによって口腔内細菌を減らしておくことも肺炎の重症化に対して非常に有効であることが考えられます。



(図1) 体内にウイルスが侵入する模式図



(図2) 専門的な口腔ケアによるインフルエンザと風邪の発症率の比較。口腔ケアによってインフルエンザの発症を減少させる。

さらに鼻呼吸が効果的です。鼻呼吸によって、外気は湿らされ肺への負担を和らげるとともに、鼻の粘膜や繊毛がフィルターの役目を果たし空気中の汚れや細菌などの肺への侵入を防ぎます。口呼吸が続くと口が渇き、口腔内細菌が増殖しやすくなるため感染リスクが上がります。

鼻呼吸を習慣づける方法として『あいうべ体操』があります。口を大きくあ〜い〜う〜べ〜と10回繰り返すだけです。1回5秒、たった1分でできます。これを1日3回行うことで舌や口の周りの筋肉が引き締まり、自然と口が閉じることで鼻呼吸がスムーズになります。



新型コロナウイルスは3つの顔があることで恐怖を与えています

一つ目は病気そのものの怖さです。接触による感染や重症化、場合によっては死に至ることによって恐怖を感じます。

二つ目は不安と恐れです。ウイルスは目に見えずいつ感染したかわかりません。また治療薬やワクチンもなく治療法も確立されていないため、不安を抱き、振りまわされてしまいます。誤情報が流れたり、無駄な買い占めが起きたりするのはこの不安が引き起こします。

三つ目は嫌悪・偏見・差別です。不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激し、ウイルスに関わる人や対象を自分から遠ざけようとしがちです。感染者や医療従事者等への偏見や差別を生み出し、人との信頼関係や社会を壊していくのです。

こういう時だからこそ、私たちは強い心で、冷静に、正しいものを見極め、敬意を払いながら、思いやりを持って行動することが大切です。

☆感染から守るために心掛けた10のポイント☆

- ①手洗い・・・石鹼(ハンドソープ)を使って指先から手首までしっかり洗いましょう。
- ②うがい・・・ウイルスは喉に多く付着します。帰宅時にはガラガラうがいを行いましょう。
- ③鼻呼吸・・・毎日『あいうべ体操』をして、鼻呼吸を続けましょう。
- ④歯みがき・・・寝る前の歯みがきは舌ブラシ、フロス、歯間ブラシも使用しましょう
- ⑤咳エチケット・・・咳やくしゃみをする時はマスクやティッシュで口や鼻を覆いましょう。
間に合わない時は袖で塞ぎましょう。
- ⑥目、鼻、口はなるべく触らない・・・ウイルスが体に入るのは、目、鼻、口からです。
目、鼻、口に触れる場合は、しっかり手を洗いましょう。
- ⑦人混みを避ける・・・なるべく外出は控えましょう。3密(密閉・密集・密接)は避けましょう。
- ⑧十分に換気をする・・・お部屋の風通しをよくして定期的にきれいな空気を入れましょう。
- ⑨規則正しい生活をする・・・規則正しい生活は健康の基本です。早寝早起きはもちろん、正しい食生活、適度な運動とよく笑うことも意識しましょう。
- ⑩正しい情報の選択と冷静な対応を・・・多くの情報が出回りますが冷静に判断し、必要な情報を選択し敬意を払って行動しましょう。

参考資料: 高齢者の静かなる暗殺者: 口腔バイオフィルムとの戦い、コロナウィルスとは何か&あなたは何をすべきか(Our World In Data)、みらいクリニックHP、新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!(日本赤十字社)