

こんにちは！暑い毎日が続いておりますがみなさま体調は大丈夫でしょうか？  
7月号では4月号に引き続き、お口の健康とウイルス感染についてです。

口腔健康管理（口腔清掃）はウイルス感染への水際対策です。

- ・ウイルスの感染は、**鼻と口と目から起こる**
- ・お口に住んでいる細菌がだすタンパク質分解酵素は、**ウイルスが粘膜細胞の中に感染することを促進する**
- ・特に**歯周病菌は強力なタンパク質分解酵素を持っている**
- ・歯周病にかかっている方は、ご自身での口腔清掃と共に、**歯科医院におけるプロフェッショナルケアも大切になる**

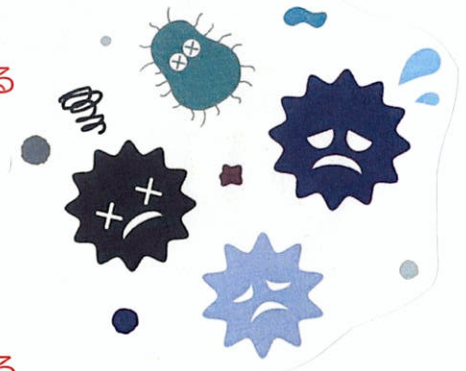
不潔なお口は腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めます。

- ・ウイルス感染への有効な対策は、**体の免疫力を低下させないこと**
- ・**腸内細菌のバランスは全身の免疫に密接にかかわっている**
- ・そのため、腸内細菌のバランスが崩れると、**感染症にかかりやすくなり、さまざまな全身疾患が発症しやすくなる**
- ・お口の細菌が食道、胃を通過して、腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して**全身疾患発症の原因**となることが判ってきた
- ・お口が不潔な方、特に歯周病にかかっている方は、**食事のたびにたくさんのお口の細菌が腸に運ばれる**為、全身の免疫力が低下するリスクが高まる

お口が不潔だと肺炎のリスクも高まる。

- ・お口が不潔だと**細菌が気管に入って肺まで至り、誤嚥性肺炎を引き起こす**
- ・誤嚥のリスクが高い方は、**ウイルス性肺炎のリスクも高くなる**
- ・さらに、**歯茎に住む歯周病菌が血流にのって全身を駆け巡り、体のあちこちに炎症を起こす**
- ・また、**歯茎の炎症により作られた炎症を起こす物も血流にのって全身へとばらまかれる**
- ・その結果、体の免疫が乱されて**ウイルス感染による炎症症状が進みやすくなる**

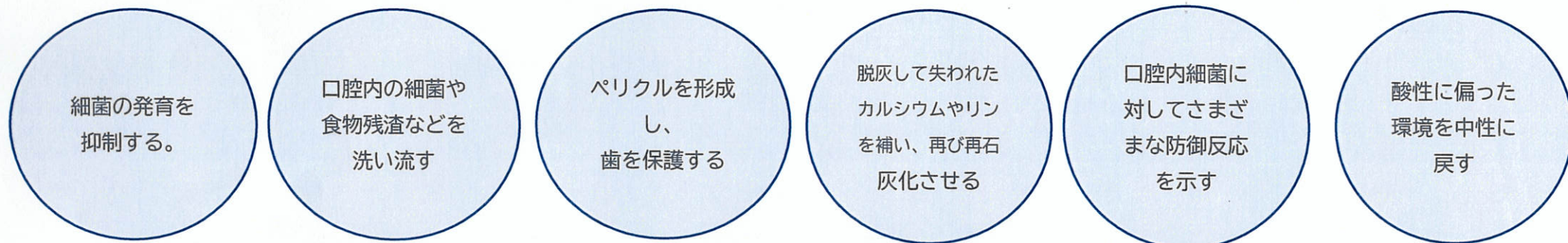
歯周病にかかっている人は  
ウイルス感染のリスクが  
高くなる！！



誤嚥性肺炎を防ぐ為にも  
特に高齢者の方の  
口腔ケアは大切！！

# 今こそ「唾液」のチカラ！！

- ・忘れてはならないのが、お口の中の「唾液」
- ・唾液には、粘膜組織における抗体や、様々な抗ウイルス作用を持ったたんぱく質が含まれており、感染防御の最前線の働きを担っている



- ・唾液の分泌を促すために、

「適度な水分の摂取」

「マスクによる口腔内の保湿」

「よく噛む」

「唾液腺マッサージ」

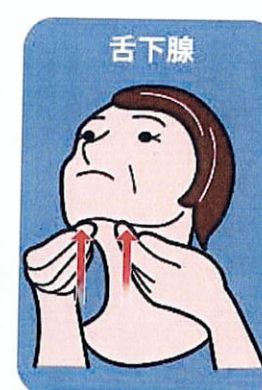
## 唾液腺マッサージ



左右の耳の付け根にある耳下腺の上で親指以外の4本指でぐるぐる回す(10回)



顎下腺を親指で突き上げるように押す(25回)



舌の下にある舌下腺を突き上げるようにゆっくりと押す(10回)

などがとても大切です。