

## インフルエンザ予防のための歯みがき

### ウイルスを体内に取り込みにくくする「歯みがき法」を実践しよう！

インフルエンザの予防として、手洗い、うがいの徹底やマスクの着用はよく知られていますが、実は歯みがきも効果的なことを知っていますか？歯みがきのタイミングや手順をちょっと意識するだけで、インフルエンザの予防につながります。

#### 口腔ケアでウイルスの侵入を防ぐ！

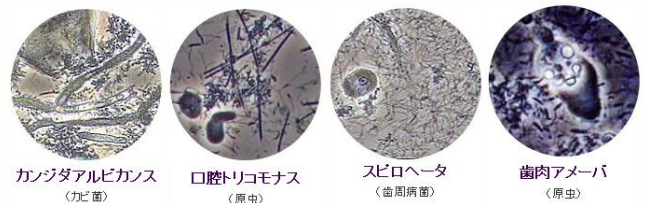
大人の口の中の細菌数は、

- ・ 歯をよくみがく人で、1000～2000 億個、
- ・ あまり歯をみがかない人で、4000～6000 億個
- ・ ほとんどみがかない人で、1兆個とされています。

口腔内を不潔な状態にしておくと細菌が増殖するだけでなく、細菌が作り出す酵素(プロテアーゼ)がインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする働きがあるということです。

介護施設や小学校などで歯みがき指導を徹底したところ、インフルエンザ罹患率が低下したという報告もあります。歯みがきはインフルエンザ予防に一定の効果がみられることを理解して、今夜からしっかり歯みがきしましょう。

【口の中の細菌の一部】あなたの口の中にもたくさんいる！



#### インフルエンザ予防に効果的な歯みがきとは？

インフルエンザなど、感染症予防に取り入れてほしい歯みがきのポイントは、以下の3つです。

##### ① 夜は、特に念入りにみがく

寝ている間は唾液量が減り、細菌が繁殖しやすい状態になるため、寝る前の歯みがきを丁寧に行うと細菌の増殖を防ぐ効果があります。

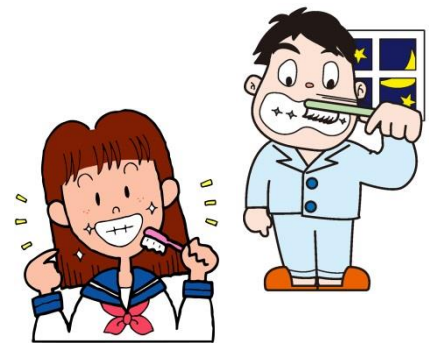
##### ② 朝は、起きて、すぐみがく

睡眠中に繁殖した細菌が口腔内に多く生息する起床時。うがいや歯みがきをしないまま飲み物を飲んだり食事したりをすると、体内にウイルスや細菌を取り込んでしまうことになります。

起床時は朝食前に歯みがきを行うことが肝心です。

##### ③ 舌もみがく

細菌は歯だけではなく、舌の上に多く生息しているため、歯みがきの際には舌みがきも忘れずに行いましょう。やり方は、歯ブラシで数回、舌をまんべんなく軽くこするだけ。ただし、舌の粘膜はブラシでこすると傷ついてしまうため、過度にゴシゴシこするのはやめましょう。



#### ★歯ブラシは1カ月に1本を目安に交換

細菌を掃除する役目の歯ブラシですから、使用するうちに歯ブラシ自体にも細菌が繁殖します。しかも、毛先が開くと、歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢を落とせなくなります。新品の歯ブラシと比較すると、歯垢除去率は40%に低下するそうです。口腔内を清潔に保つためにも、1カ月に1本を目安に交換しましょう。

