



知っておきたい
口腔ケアの
知識

口腔ケアで感染症予防

口腔ケアは感染症予防に有効です



お口は細菌やウイルスが入り込む入り口ですが、口や鼻の粘膜（粘液）は、ウイルスなどの侵入を防ぐ役割をしていることをご存知ですか？感染症を予防するためには、口の中を清潔に保つことが大切です。しっかりケアをして健康に過ごしましょう。

感染予防の肝は粘膜での防御です！

口から入った病原体が粘膜に付着すると、病原体の侵入を阻止する物質（分泌型 IgA）を唾液中に分泌し、素早く病原体に対応します。インフルエンザウイルスは喉や気管の粘膜で増殖するため、この粘膜免疫は感染防御に有効です。

唾液は細菌やウイルスを防御し、さらに口腔内の汚れも洗い流してくれます。その他にも、唾液に含まれるムチンには粘膜保護作用が、上皮成長因子には傷ついた粘膜組織を修復する作用があります。



歯周病菌は粘膜防御の破壊者！



口の中には、常に 300 種類以上の細菌や真菌が生息しており、私たちの体は腸内細菌と同じように、口の中の細菌とも上手に共存しています。

しかし、口の中が不衛生になり、細菌が増えてしまうと、歯周病菌に代表される一部の細菌が産み出す物質（プロテアーゼなど）が、粘膜の防御機能を破壊してしまうことがわかっています。

また、飲み込む機能が弱っているご高齢の方では、唾液に混じった細菌が肺に入り、肺炎を引き起こすことも知られています。むし歯や歯周病を予防するだけでなく、インフルエンザや肺炎といった全身的な感染症を予防するためにも、口腔ケアは欠かせないことなのです。



手洗い、うがい、口腔ケアで感染症予防！！