



ご存じですか？

# ウイルス対策と口腔ケア

～歯周病は放置すると大変です～





私は工藤ミカ  
大学生

ウィルス大流行の  
影響で外出も…  
就職も…

はあ…  
不安でいっぱい

そんな時、親戚の  
マサル叔父さんから  
連絡がありました

ねえ  
どうしよう

叔父さんは  
大学で細菌などの  
研究をする仕事を  
しているんです

やあ  
ミカちゃん

通院が安全かどうかは  
かかりつけの先生に  
聞くべきなんだけど

口の中を清潔に  
保つことって

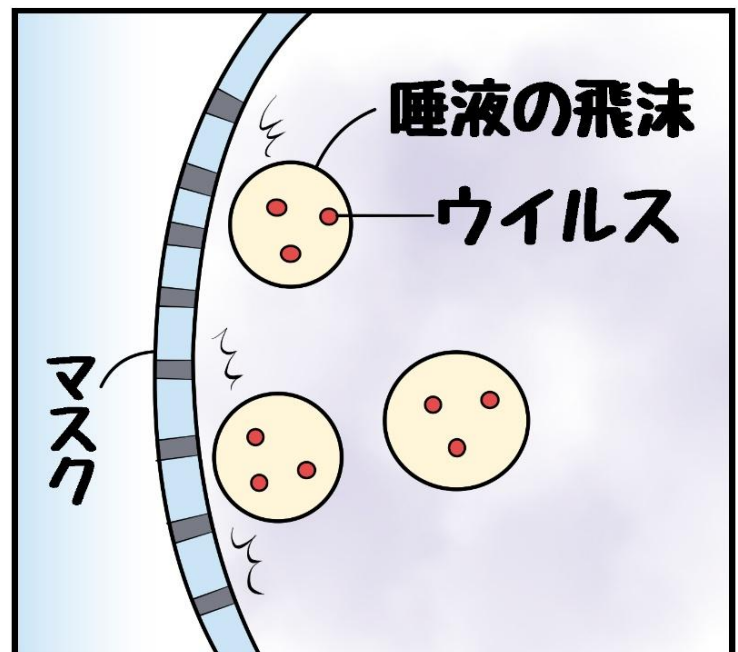
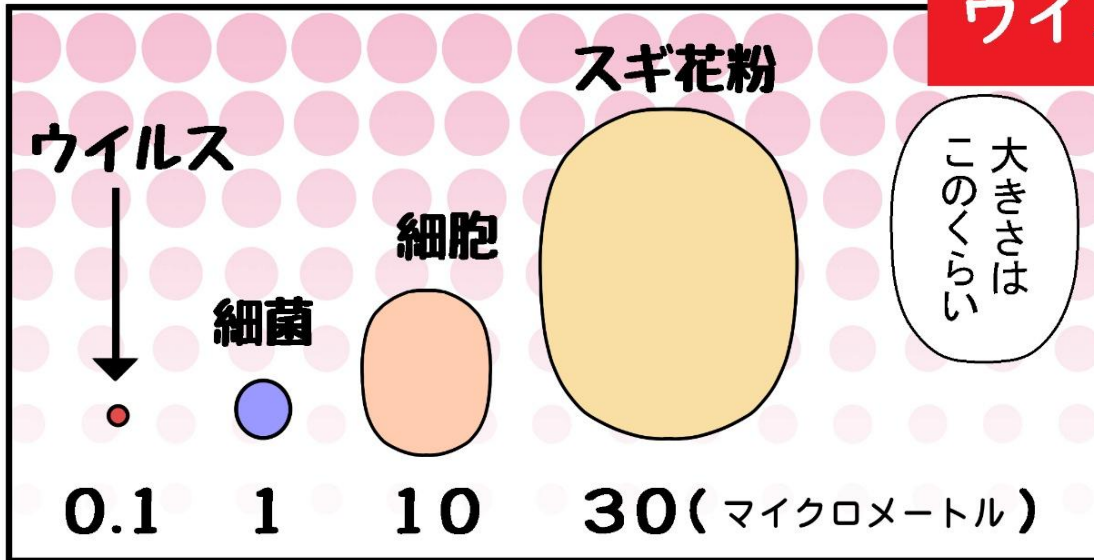
ウィルス対策としても  
すごく重要だって  
知ってる？

えっ  
そうなの？

本当に大事なことが  
なかなか情報配信  
されていないんだ

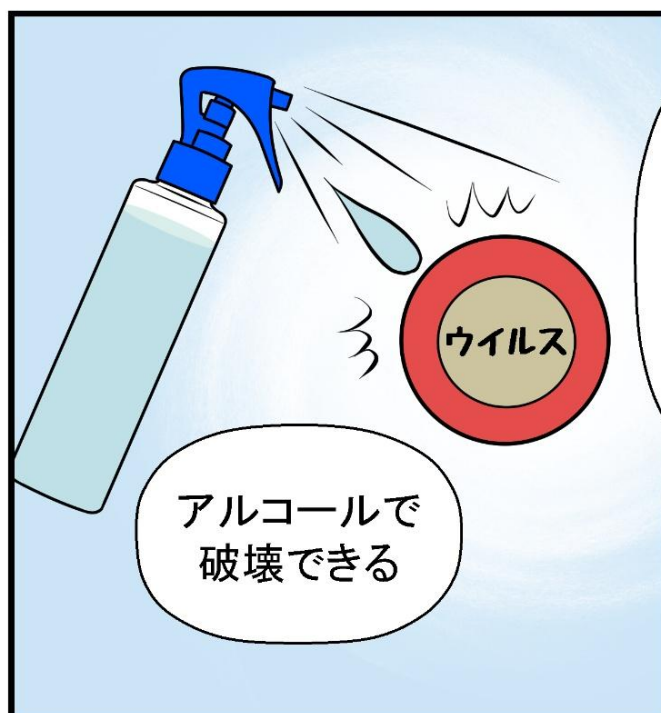
じゃあまずは  
基本的なことから  
おさらいしよう

# ウイルスとは



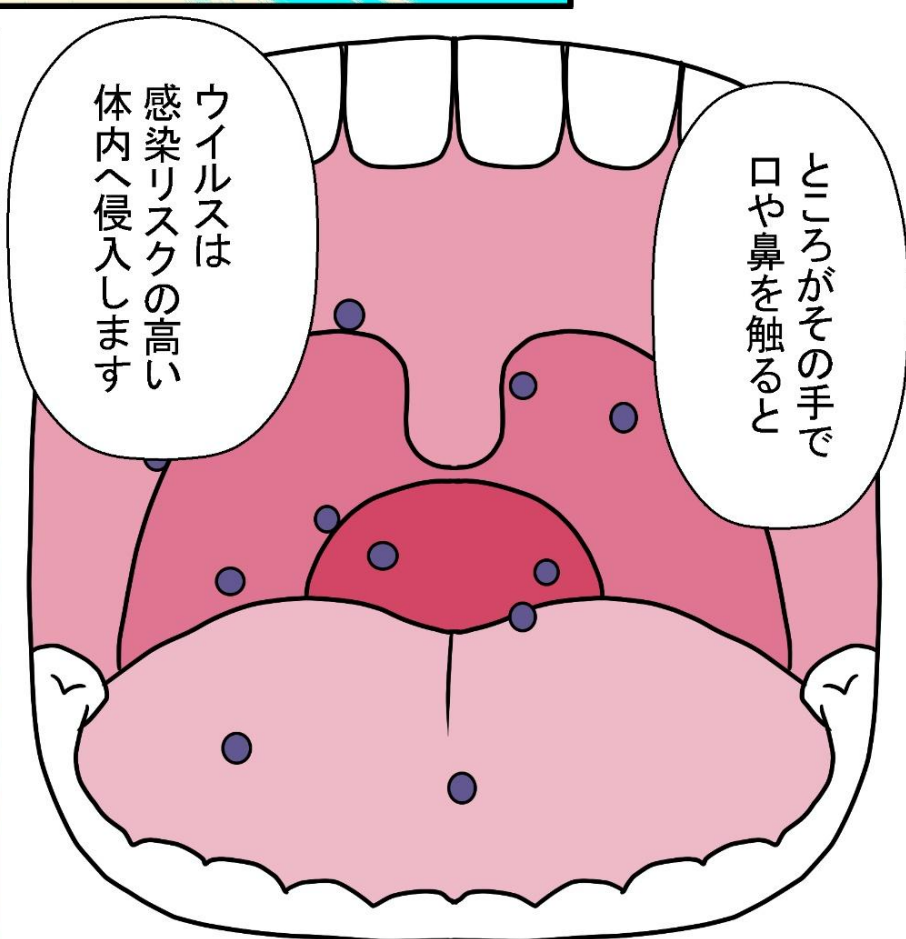
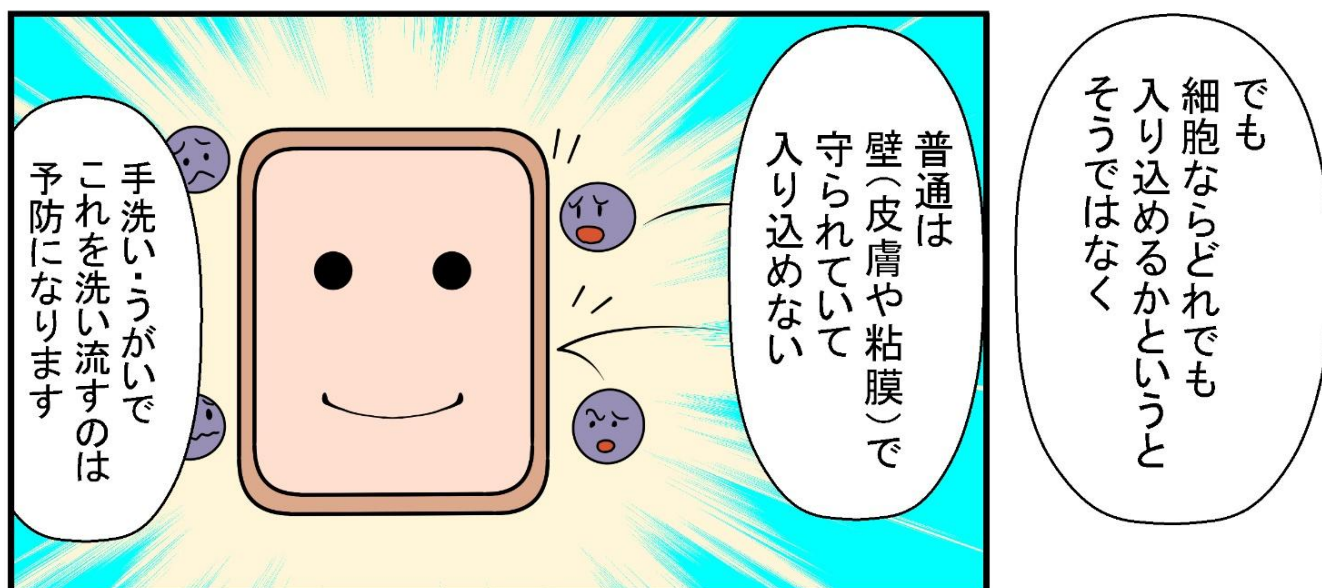
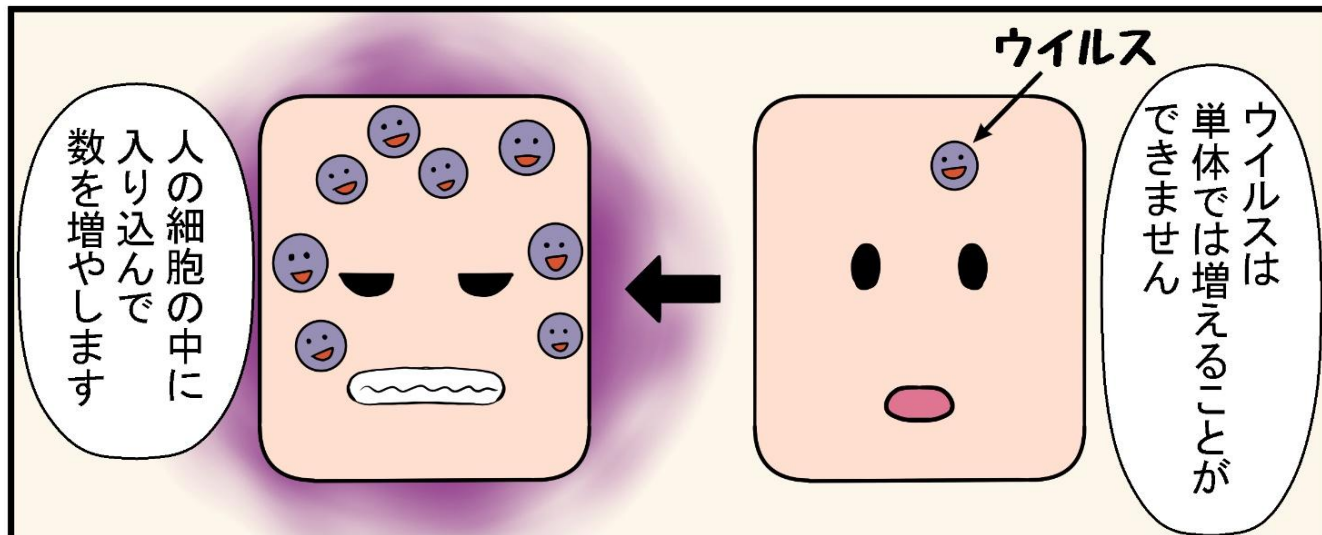
マスクの網目より遥かに小さいのですが  
唾液の飛沫に入って体内から外へ出るので  
飛沫を通さないマスクで防ぎます

ウイルス本体は膜で覆われていてこれを破壊すると簡単に死滅します



だからアルコール消毒は有効なのです

アルコールで破壊できる



お口の中に  
たくさんいる  
菌たち

歯科医院で  
唾液検査を  
してもらったと  
愕然としますが

実は細菌のバランスが  
取れていれば  
さほど悪さはしません

でも  
「**歯周病菌**」や  
「**むし菌**」は、  
増えたら大変！

むし菌

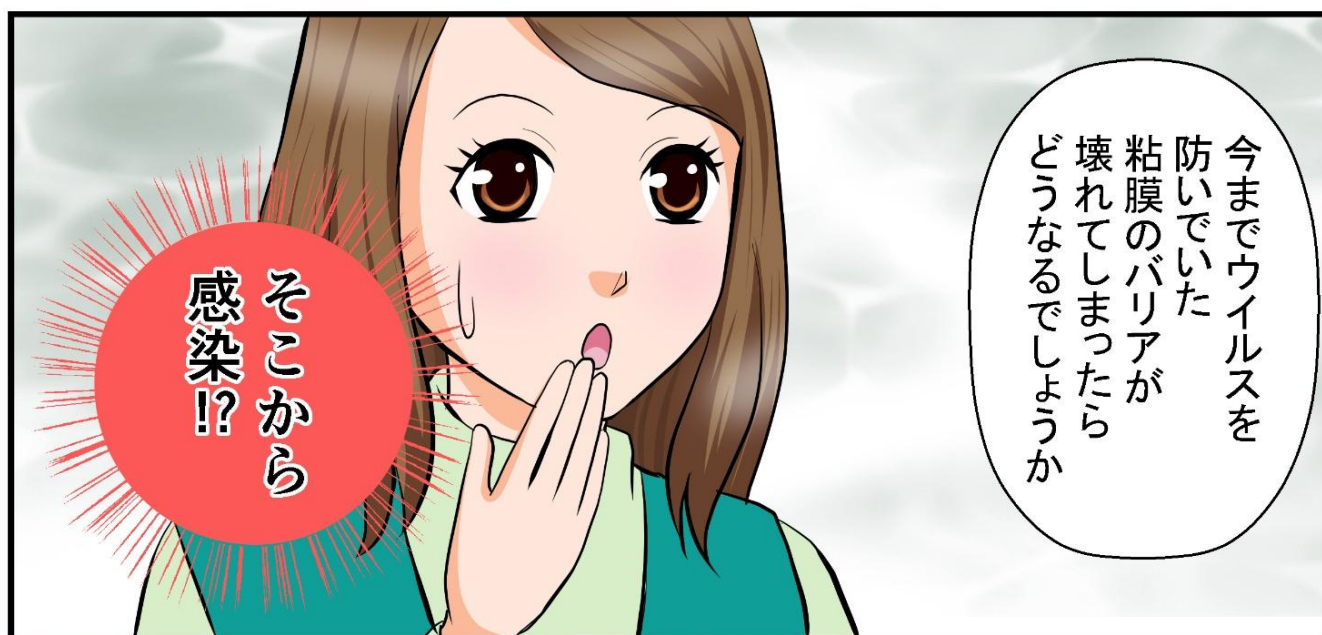
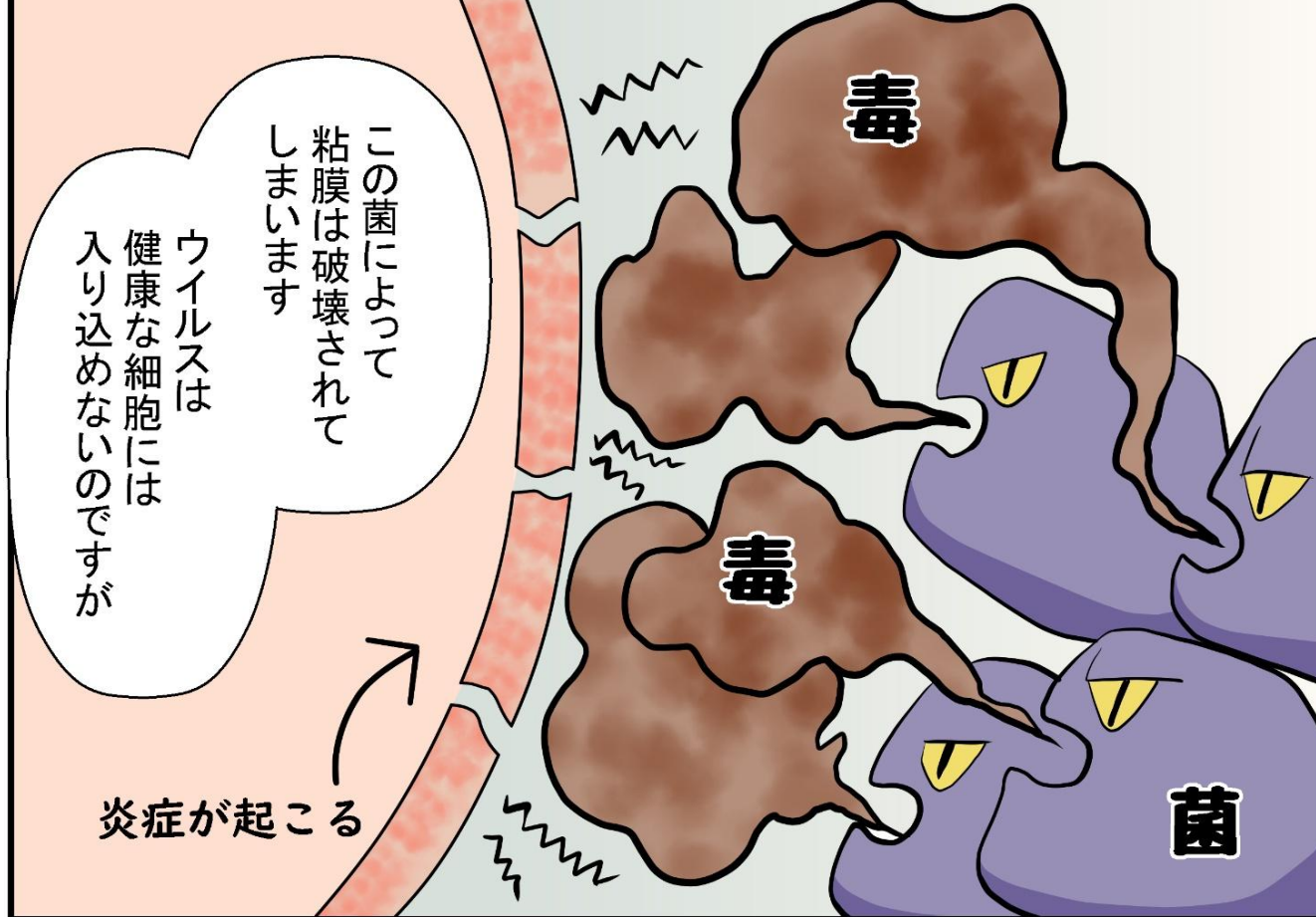
歯周病菌

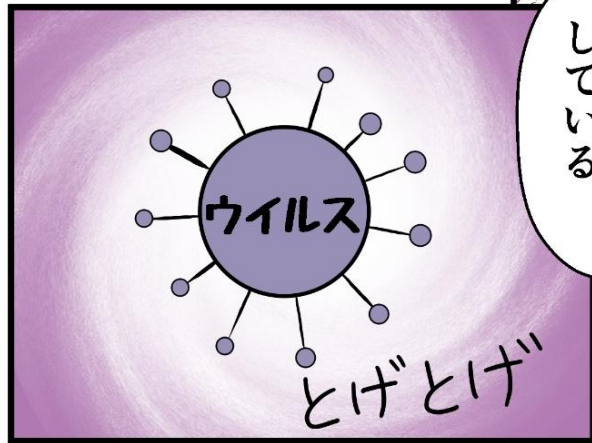
歯にこびりついた  
プラーク(ねばねば)は  
悪い菌の「かたまり」です

菌は  
ウイルスと違って  
自分の力で  
どんどん  
増えます

ケアせずに  
放っておくと  
たちまち  
悪い菌だらけに

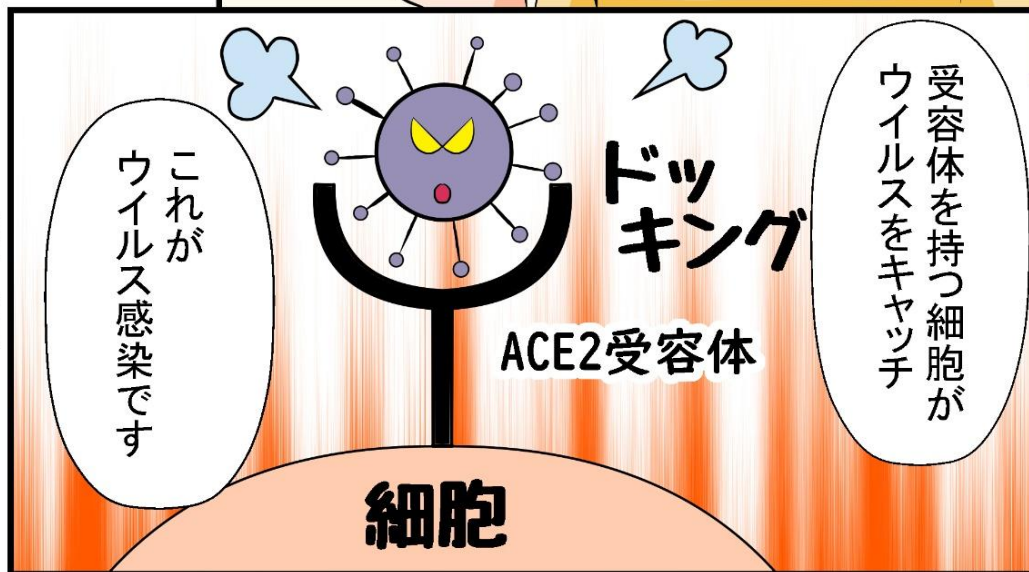
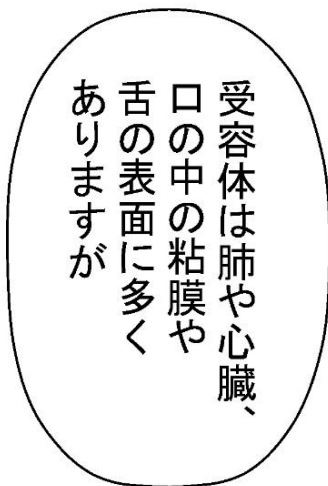
よっしゃー





ウイルスは  
こんな形を  
している

もう少し  
専門的な  
話をすれば



健康な細胞であれば  
粘膜に守られて  
ウイルスを取り込む  
ことはありません

粘膜

舌

※ウイルス感染の初期症状で  
味覚障害が多いのは  
「舌の表面の受容体の感染等が  
との推測もあります」



しかし  
炎症があると

この受容体は  
身体を守ろうとして  
数を増やす性質が  
あります

## 歯周病菌

歯周病菌に  
壊された粘膜と

炎症で増えた  
受容体

感染リスクは  
大きく  
上がります

歯周病を予防して  
粘膜を守らないと！

歯周病は  
ギネスブックにも  
登録されているほどの  
世界一の感染症です

しかも大きな  
自覚症状が無いまま  
進行します

## 歯周病

日本でも成人の8割が歯周病と言われています

歯周病は  
ウイルスの  
感染リスクを  
高くするだけ  
じゃない

生活習慣病や  
様々な病気の  
引き金になるよ

心臓病に  
かかるリスクは  
2〜3倍

脳梗塞や  
骨粗しょう症、  
早産などにも  
影響し

歯周病が  
悪くなると  
糖尿病も  
悪くなる

最近の研究結果で  
「歯周病と  
アルツハイマー」  
との関連も報告  
されました

もうひとつ  
是非知って  
ほしいのが  
肺炎の話なんだ

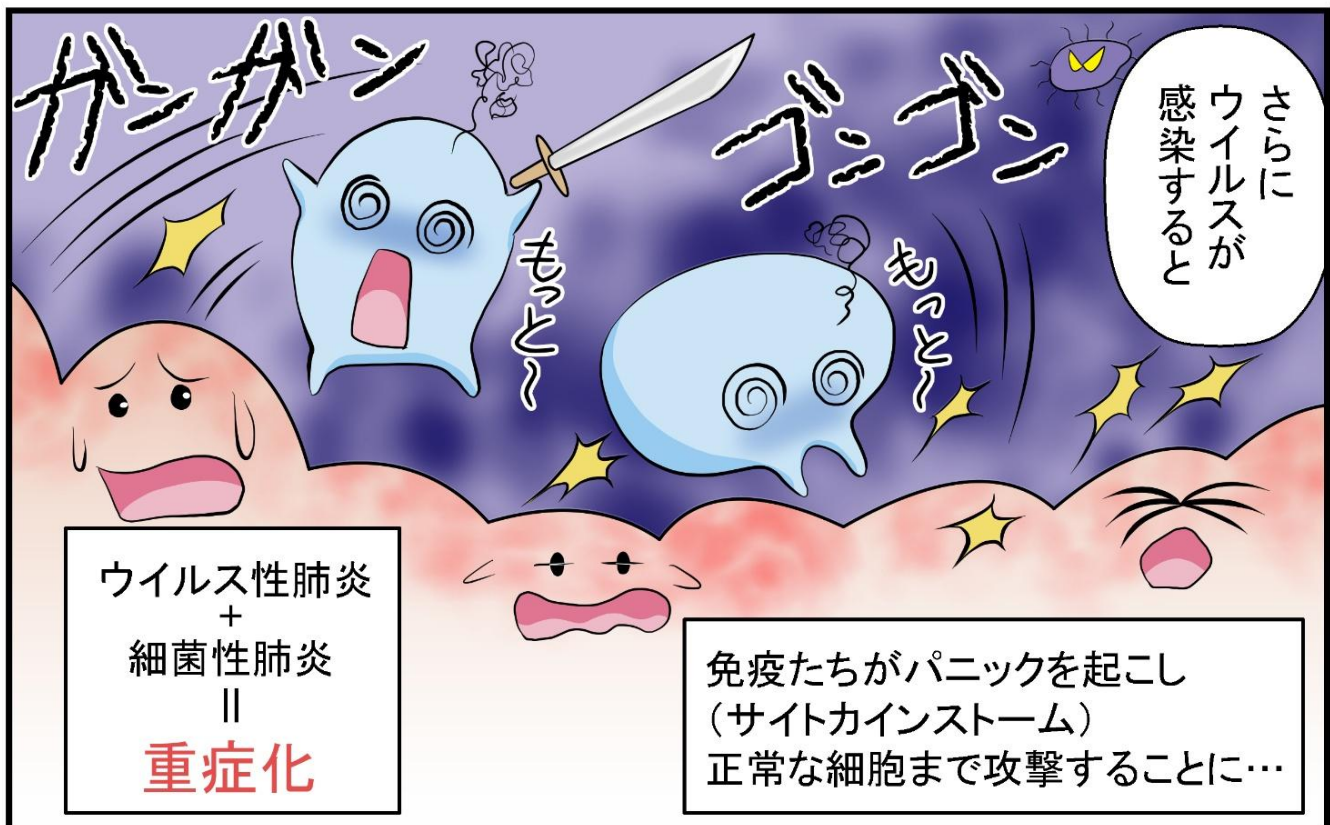
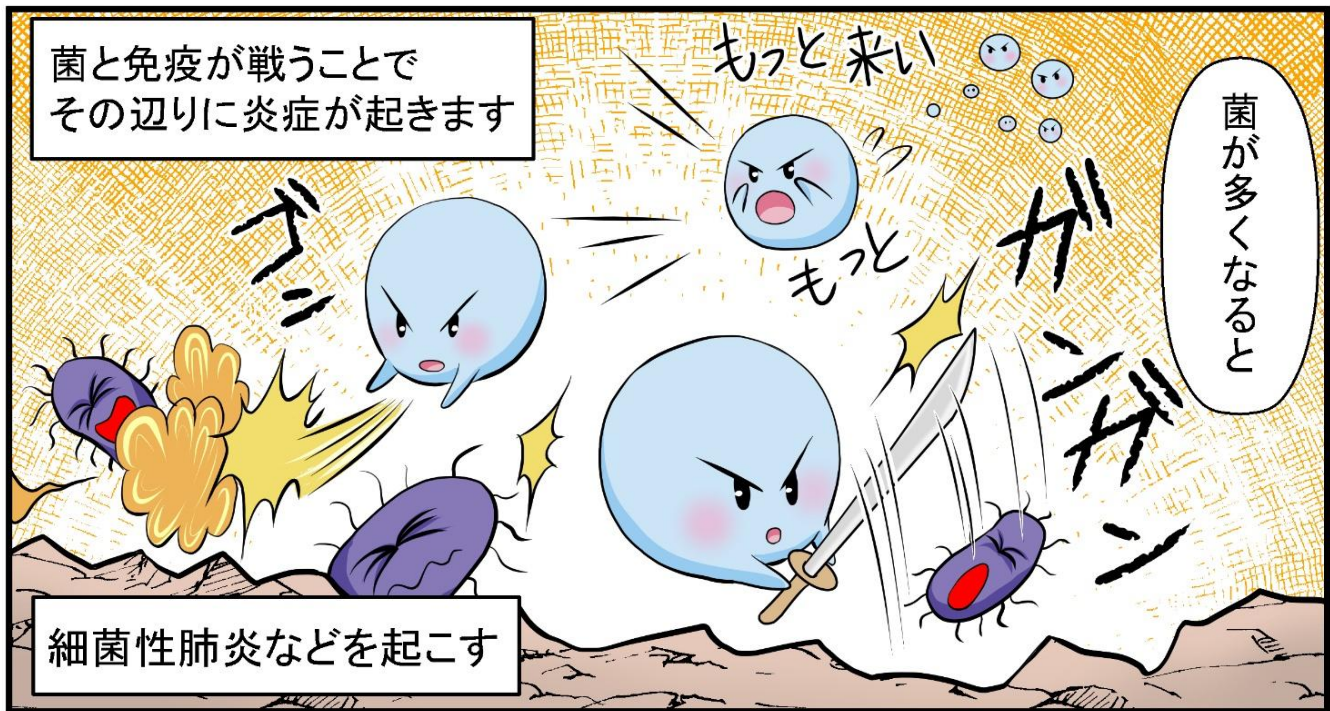
肺に入った歯周病菌

免疫細胞が  
これを倒す

身体の  
免疫細胞に  
菌と戦う  
指示を出す

おい  
菌だぞ〜

わら  
わら



口腔ケアを  
受けていない人



歯科衛生士による  
口腔ケアを受けた人



実際に  
こういった  
データもあるんだ



インフルエンザ発症率は

**10 : 1**

に

おしろウイルス  
感染予防のためにも  
「**歯科医院で**  
**口腔内ケア**」を  
してもらった方が  
良いんだ！



口腔ケアを  
していた方は  
インフルエンザの  
発症率が10分の1に

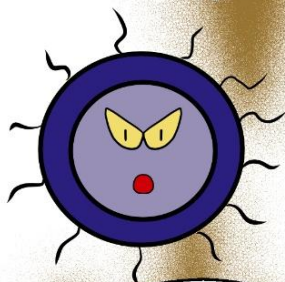
※東京歯科大学名誉教授の奥田克爾氏らの東京都府中市の  
特別養護老人ホームでの研究結果による

## 新型コロナ



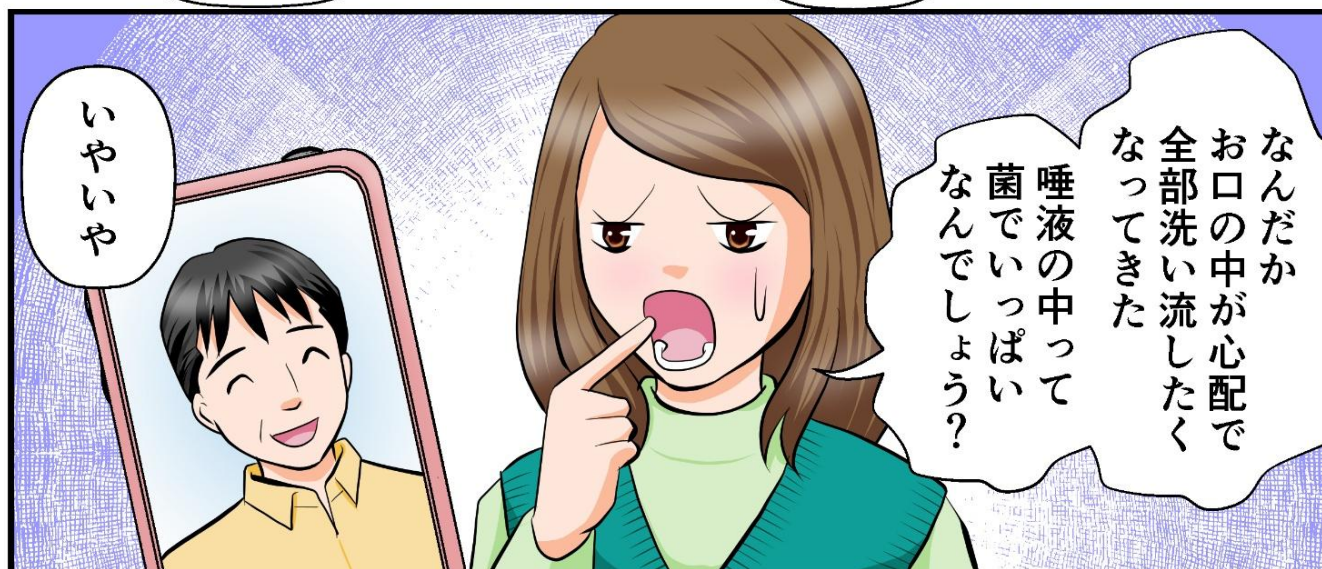
多くの研究者が「口腔ケアが同様の結果を得られるだろう」と考えています

## インフルエンザ

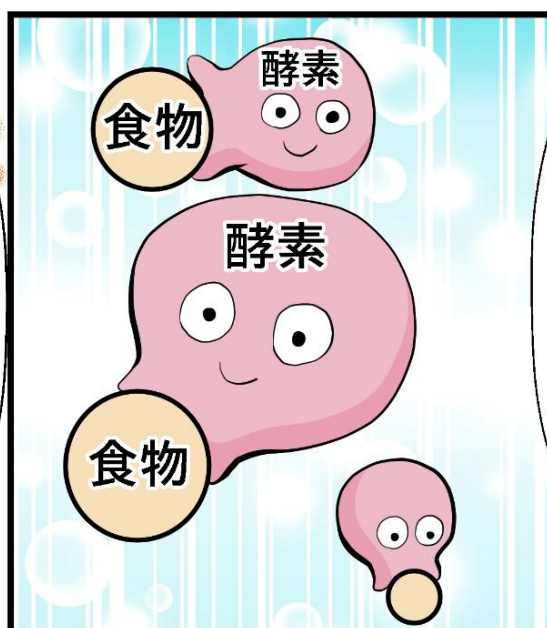


同じタイプのウイルスであることから

ちなみに  
新型コロナウィルスも



ウイルスや細菌などの  
病原体に対する  
防御因子も  
含まれています

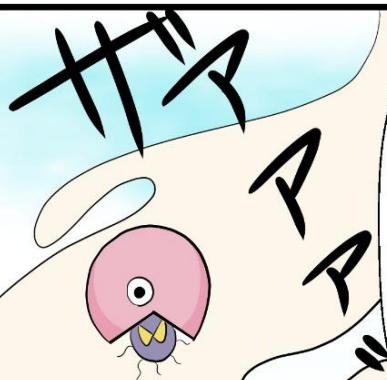


唾液の中には  
消化を助ける 酵素や

唾液中にある  
免疫物質は  
ウイルスにくっつき



唾液といっしょに  
洗い流されていきます



健康なお口の中であれば  
この機能がきちんと働きます

清潔にしておく  
以外にも  
大事なことは  
まだまだあるよ

免疫力を  
落とさないために  
しっかり食べて  
栄養をとること

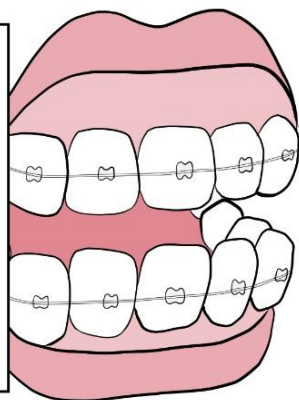


そのためには  
ちゃんと噛める  
ことが重要です

そしゃく

**咀嚼が大事**

歯並びが悪くて  
よく噛めないひとは



必要に応じて  
矯正治療などを



むし歯で歯が  
痛い時には



・噛める入れ歯を作る  
・インプラント治療



いつも口呼吸だと  
お口の中が  
乾燥します

食育やお子様のお口の状態にも  
注意しましょう



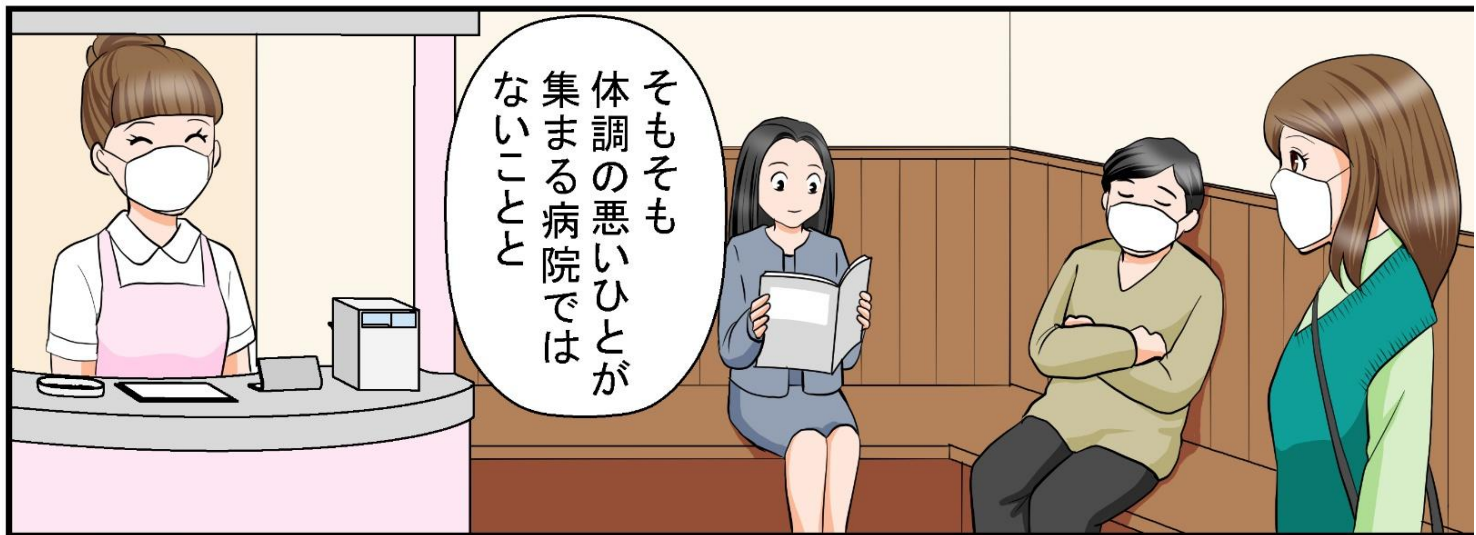


それは  
なぜかというと

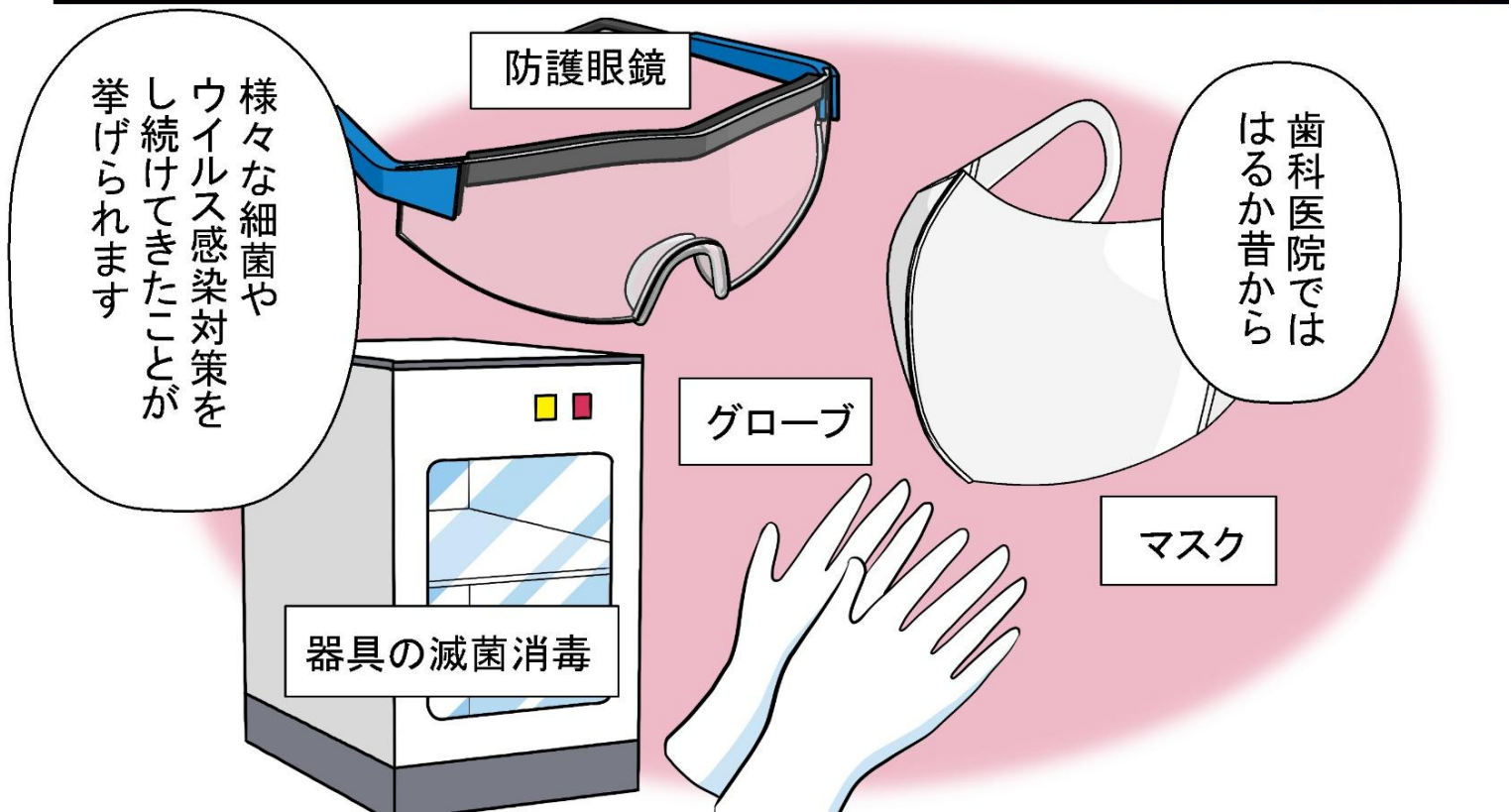


歯科治療における  
ウイルスの感染率は  
「極めて低い」  
言われています

と



そもそも  
体調の悪いひとが  
集まる病院では  
ないことと



防護眼鏡

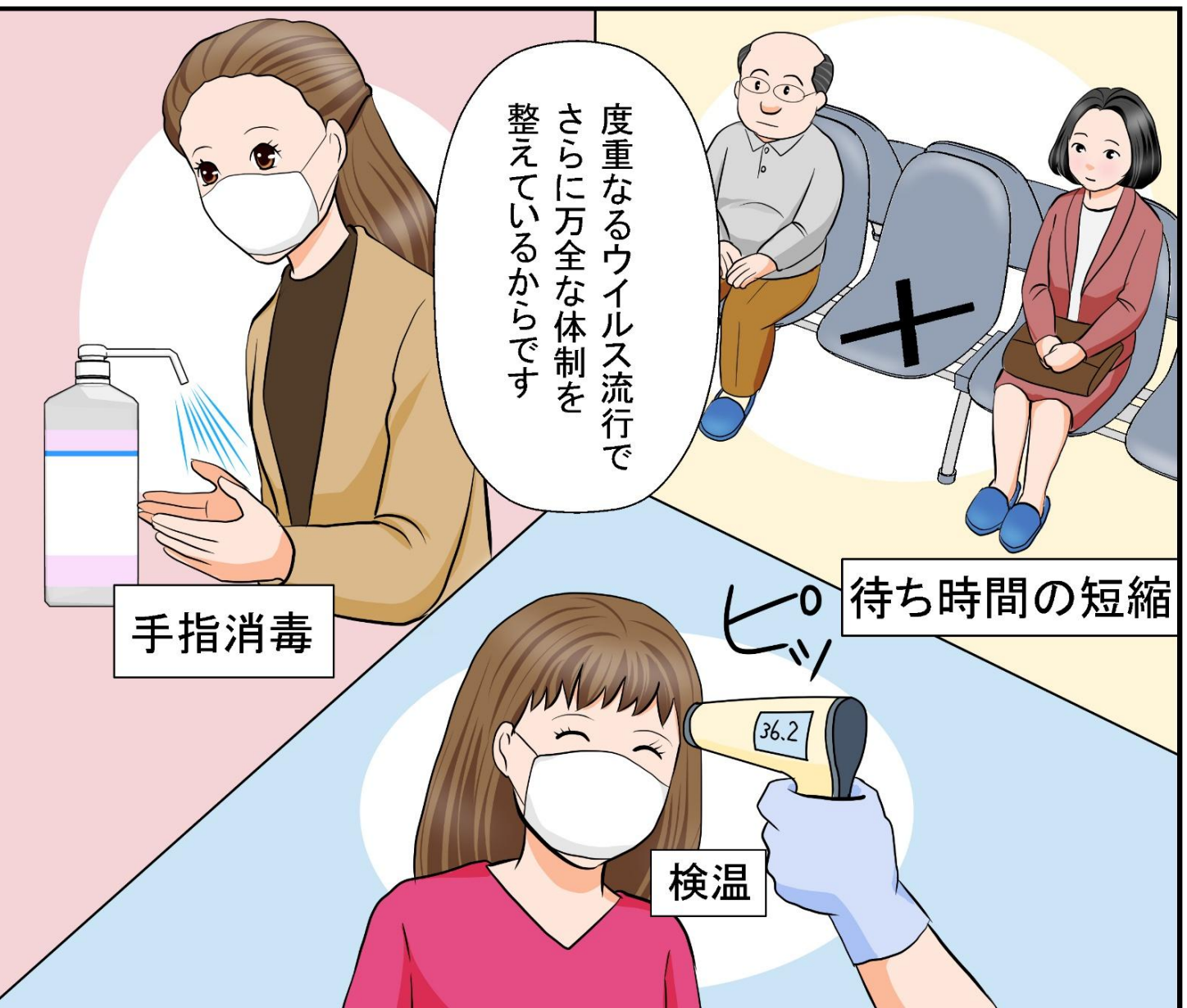
様々な細菌や  
ウイルス感染対策を  
し続けてきたことが  
挙げられます

歯科医院では  
はるか昔から

グローブ

マスク

器具の滅菌消毒



予防歯科を実践している  
歯科医院では  
「正しい知識」をもとに

お口の健康を通し  
定期健診へ通われる  
患者さん方の  
「全身の健康維持」  
を強く望んでいます



予防歯科に  
取り組む  
歯科医院には

国家資格者の  
「歯科衛生士」  
が在籍し

患者さんのお口と  
全身の健康を守るため  
歯科医師と二人三脚で  
活躍しています





歯科衛生士？

歯科衛生士になりませんか



はい  
終わります

30分飲んだり  
食べたり  
しないでね



歯科衛生士って  
3年間学校に通う  
必要があるんだ…



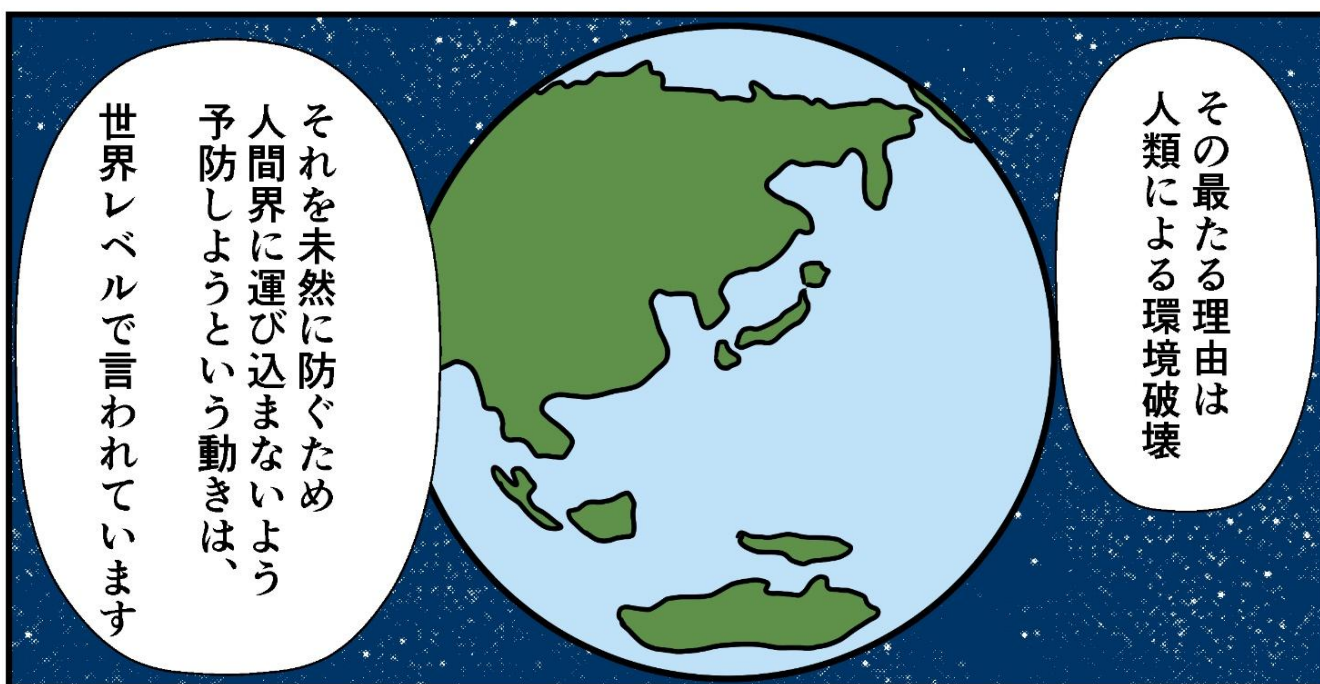
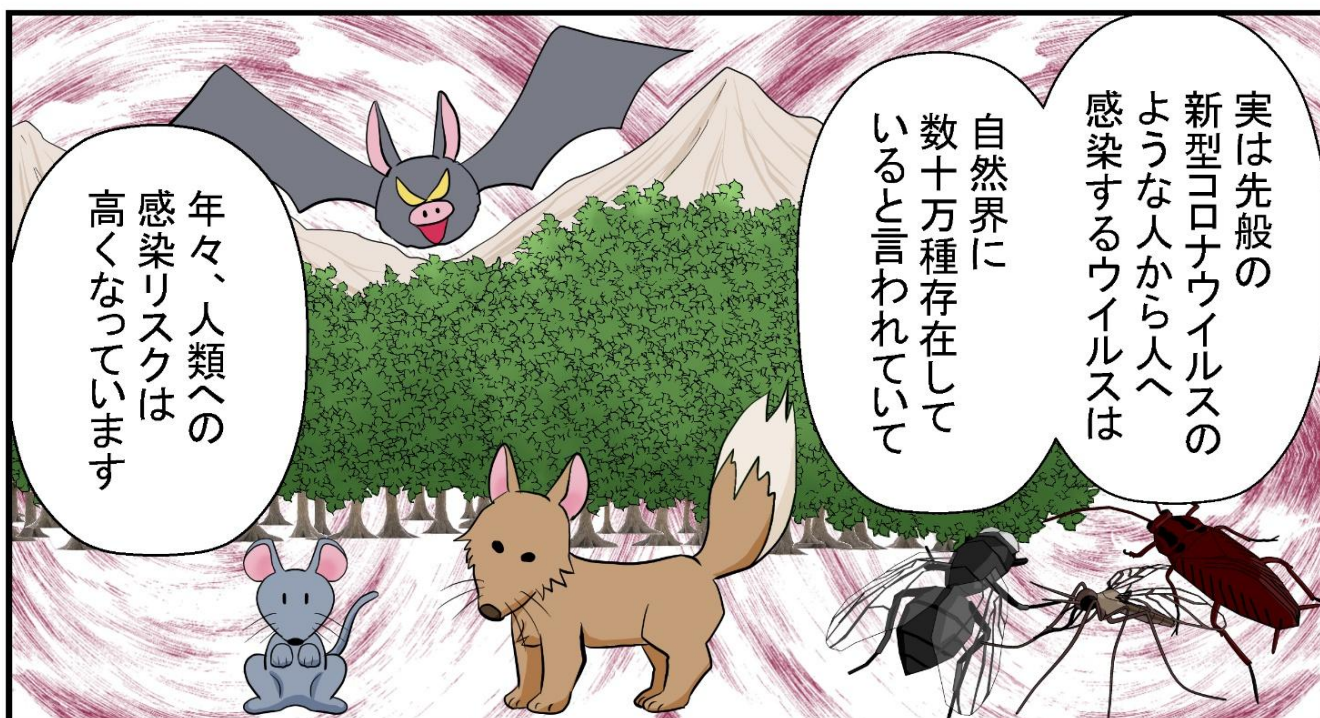
工藤さん確か  
大学生よね

歯科衛生士は  
安定した職業としても  
注目されているのよ

でも歯科衛生士って  
慢性的に人材不足なの

レベルの高い  
国家資格  
なんです

そうね



ウイルス

しかしまず今  
私たちができることは  
正しい知識を武器に  
「正しい予防」をすること



歯とお口は健康の入り口

でも一歩間違えば  
不健康の入り口にも  
なってしまう



今後も、  
より健康な人生を  
送りたいと願うなら

何よりも  
定期的な歯科検診、  
歯周病予防、  
お口のケアを  
続けてください



歯科医院に  
通っていて良かった！

ひとりでも多くの方に  
そう思ってもらえるように  
私たち歯科医院は、  
皆さんに定期検診を  
お勧めしているのです





ここなら任せられる。地域に根ざした歯科医院

## 山の手歯科医院

Yamanote dental Clinic



0120-418-307

〒324-0051 0287-24-1182

栃木県大田原市山の手1丁目8-18

詳しい医院情報は右のQRコードからご覧いただけます



本書の著作権を侵害する恐れのあるいかなる行為も固くお断りします  
制作：株式会社デントスマイルシステムズ