



お口から始める

感染症対策！



現在、世界中で猛威をふるう新型コロナウイルス。収束までには、まだまだ時間がかかりそうですね。おもえば、SARS、MERSとつぎつぎ出現する新たなウイルスや毎年のインフルエンザに脅かされ続けている私たち。手洗い・うがいに加え、もう一段防御力を増していく必要があります。じつはそのカギを握るのが「歯みがき」なんです。



ウイルスは口からも入り込むからうがいが大事なのはわかります。でも「歯みがき」って大事？

歯周病予防が恐ろしい感染症から身を守る対策になるからなのです。お口の健康とからだの健康のかかわりについては徐々に知られてきていますが、お口の中のプラークを丁寧に除去し歯周病を予防することが「感染症対策になる」ことについての認知度はあまり知られていないかもしれません。

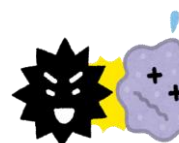


ウイルスはどうやって体内に入り込む？

口の中に入ったウイルスが、粘膜に覆われた粘膜細胞のレセプター（入口）を探します。

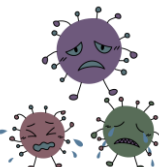


レセプターを見つけるとくっつき、細胞の扉の鍵を開けて一体化し、スルリと内部へ。



この時にうがいをするとうがいが効果的！

ウイルスが流され口の外へ。あるいはうがい薬の効果でウイルスが不活化（感染力を喪失）します。



次々と細胞を乗り取り栄養を使って増殖していきます。



歯周病菌の毒素がウイルスの侵入を後押し？！

歯周病菌が悪さをしているお口では歯周病菌の出す毒素が歯茎を腫らすだけでなく、細胞のレセプターを隠しているノドの粘膜層を破壊しウイルスの体内への侵入を手助けしてしまいます。

お口の中で歯周病菌が増える原因はお手入れ不足です。歯みがきを怠って、プラークや歯石を放置していると歯周病が起きてしまいます。

ウイルスから身を守るには。マスクに手洗い、うがい、体調管理と3密を避けること。これに加え、「普段からお口の中を清潔にして歯周病を予防すること」とおぼえてください！