

お口もからだも守ります。

## 歯ブラシで感染予防！



「しっかり歯磨きしましょう」と子供の頃から言われ続けて「またその話か・・・」と思っている方。じつは、毎日習慣にしているその歯磨きが虫歯や歯周病の予防だけでなく身体の病気の予防にも役立っているのです！

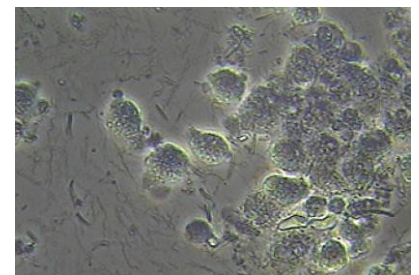
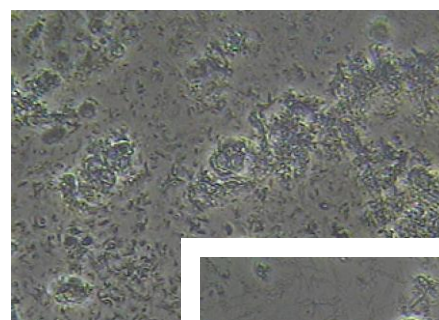
### 口のなかには常在菌でいっぱい！

常在菌とは、私たちのからだや口の中に住みついている細菌やカビのことです。腸の中が最も多く、次に口、そして鼻、皮膚などに存在しています。目には見えないので、普段私たちは常在菌の存在をあまり意識することはありませんが、栄養の入り口である口の中には、なんと 500~700 種類もの常在菌が住みついています。常在菌には善玉菌も悪玉菌もありますが、総じて普段はおとなしく、特別な悪さをするわけではありません。それぞれの細菌が一定の数を保ち、お互いを牽制しながらおとなしく存在しているので、上手に付き合っている分には、別段問題はありません。

ところが・・・歯磨きをしないでいて(あるいは雑にすませて)、食べカスが残って栄養がたっぷりあると、私たちの口の中はポカポカと温かく、常在菌の繁殖にもってこいの環境になります。常在菌が増えると、いくらだ液に抗菌作用があっても、その力だけでは増殖する常在菌のパワーに太刀打ちできません。こうして起きる感染症が歯周病や虫歯です。また、私たちの体力(免疫力)が低下した時には、普段おとなしくしている常在菌がスキを突いて活発になり、全身症状を伴うさまざまな感染症をひき起こすことがあります。口の中の常在菌が増えていると、感染症になるリスクはますます高まってしまいます。

### うがい&手洗いだけじゃない！感染症の予防方法

感染症は、口の外から入ってくるインフルエンザや風邪のウイルスの他、口の中に元々住んでいる多種多様な常在菌によっても起こるので、歯磨きでお口の中をきれいにしておくと虫歯や歯周病予防はもちろんの事、肺炎や帯状疱疹、心内膜炎、院内感染など、さまざまな病気の感染予防にもなります。日頃から口の中を清潔に保っているとウイルスによる感染のリスクを減らせます。歯磨きが足らず、歯周病になっていると破壊された粘膜からインフルエンザウイルスが侵入しやすくなります。



お口の中を清潔に保ち  
常在菌とうまく付き合きましょう！