

## 感染予防と口腔ケア～新型コロナウイルス感染症を遠ざけるポイント

2021.01.20

### 口腔ケアの必要性

まず、口腔ケアはCOVID-19予防に有効であることを強調したいと思います。口の中の細菌、特に歯周病原細菌を減らすことで、かぜやインフルエンザのウイルスが細胞へ付着することを阻害できることが明らかになっています。COVID-19の原因であるSARS-CoV-2ウイルスもインフルエンザウイルスと同じ付着様式であるため、適切な口腔ケアはCOVID-19予防に有効です。

また、口腔ケアは新型コロナウイルスによる肺炎の重症化の予防にもなります。新型コロナウイルスによる肺炎は、細菌性肺炎との合併で重症化することが指摘されています。特に高齢になるとお口の働きが悪くなる口腔機能低下症という状態になる方もいます。そうなると知らないうちに唾液を誤嚥してしまう不顕性誤嚥が起きやすく誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。一方、要介護高齢者に対し口腔ケアを行ったところ誤嚥性肺炎にかかるリスクを減らすことができたという研究もあります（米山武義，鴨田博司，老年歯学16-13，2001）。ですので、口腔ケアで口の中を清潔に保つことはCOVID-19重症化の予防に役に立つと考えられます。



### 家庭内感染を防ぐには？



上記のように口腔ケアはCOVID-19対策として有用なものです。歯磨きの実施には注意が必要です。というのは、COVID-19に感染すると唾液中にもウイルスが混入するからです。歯磨き時はどうしても、自分の唾液に触れたり、唾液の飛沫を飛ばしてしまいます。昼食後、複数人が職場の洗面所に集まり歯を磨いたことがきっかけで発生したと思われるクラスターも報告されています。

家庭内感染を防ぐためにも「3密や飛沫を避ける」というCOVID-19対策の原則は、自宅での口腔ケア実施時も徹底しましょう。具体的には、洗面所は換気を良くし一人ずつ歯を磨くことですが、歯を磨くとき歯ブラシを持たない方の手で口を覆ったり、口の中のを吐き出すときに顔をシンクに近づけて低い位置で行うことが飛沫拡散防止になります。飛んでしまった飛沫については、アルコールを含むウェットティッシュで鏡やシンク周りを拭いておけば、次の人も安心して使用できます。使用後の歯ブラシやコップなども他の家族のものと接触しないように個別にしまっておきましょう。口を拭くタオル、歯

磨き粉も一人ひとり用意しましょう。取り外し式の義歯は寝ているときは外していると思います。このときも、他の家族の手に触れないよう配慮することをお勧めします。コロナで落ち着かない昨今、せつかく我が家は家族水入らずでくつろげる場所なのに・・・とうんざりに思われるかもしれません。しかし、かけがえのないくつろげる場所だからこそコロナが落ち着くまでは万全な体制で守りを固めましょう。