



健康長寿をみんなで一緒に！

第3回 新型コロナウイルス感染症と お口の健康

鹿児島大学病院 副病院長（歯科総括・医療安全担当）
鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
顎顔面機能再建学講座 顎顔面疾患制御学分野 教授 杉浦 剛



NexMO
関連情報は
QRコード
からWEBへ

たるみず
元氣
プロジェクト

NexMo
健康長寿
啓発事業

NexMo
40代から
オススメする運動

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
顎顔面機能再建学講座
顎顔面疾患制御学分野

本年2月から日本でも感染拡大した新型コロナウイルス感染症。たるみず元氣プロジェクトもこうして皆さんに健康情報をお伝えする形に今年は姿を変えています。

新規感染者が報道されるたびに、不安に感じていらっしゃる市民の方も多いかと思えます。しかし、既にミ字コロナの状況になっていきます。来年皆さんと元氣でお会いできるように、新型コロナウイルス感染症との付き合い方を「**口腔**」の観点からお話してみたいと思います。

1 ウイルスの侵入口は、 口と鼻です！ 手洗いとマスクは、 やっぱりかせない。

「外出時はマスクをつけましょう」、「手洗いしましょう」、「ソーシャルディスタンス」耳にタコができるほど聞いてい

らっしゃるでしょうか？

コロナウイルスに限らず、あらゆる感染の入口と出口は、眼・口・鼻です。特に口と鼻から排出され、侵入する可能性が高いです。だからマスクが必要なのです。

マスクと手洗いの効果については既にネクモ第1回（広報8月号）に詳しく書かれていますので是非もう一度お読みください。「かからない」「うつさない」これが感染症に立ち向かう為に一番大切なことなのです。



第1回 NexMo
はこちらから

2 お口の健康維持は 重症化防止に重要

さて、「お口」が感染の入口である以上、ウイルスに対抗する手段がありそうですね？
新型コロナウイルスは「**新型**」と名前はついていますが、風

邪のウイルスの一種です。分かっていないことは確かに多いのですが、対応は風邪と何ら変わりはありません。大事なことは「重症化させない」ことです。

新型コロナウイルスは特殊なたんぱく質（サイトカイン）を分泌させて体全体、特に血管内に炎症を起こす特徴があり、これが強く出る方は重症化します。これを「サイトカインストーム」と言いますが、実は歯周病をおこす口腔細菌自身も「サイトカインストーム」を起こすことが知られていて、さらにウイルス性肺炎を重症化させると考えられているのです。

つまり、お口の健康維持により歯周病を予防し、お口の細菌数をコントロールしておく、万が一感染した場合でもウイルス性肺炎にもなりにくく、重症化を防ぐことができると考えられるのです。

3 うがいは効果が あるのか？

『ポビドンヨードによる『うがい』がコロナウイルス感染症に有効』という情報が世間を騒がせました。残念ながら『うがい』でコロナウイルス感染症は治りません。

ただ、私が注目したいのは、『ポビドンヨードによるうがい』で、唾液中のコロナウイルスの量が減少した」事実です。以前からポビドンヨードはコロナウイルスの殺菌効果があることはわかっています。唾液の中にはコロナウイルスが多く含まれていますので、ポビドンヨードによるうがい

でコロナウイルスが殺菌できる、かつ効果が長時間持続することを意味しています。

では、感染予防に有効か？
というと、残念ながらウイルス感染は極めて速やかにおこるので、帰宅後にうがい薬でウイルスを殺菌することによる感染予防は効果がないことがインフルエンザでの研究で報告されています。

しかしながら、今や都心部では「誰が感染しているかわからない」状況です。皆が人と会話したり会食したりする際に、うがい薬などでウイルスを殺菌して排出量を減らしたらどうでしょうか？飛沫中のウイルスの量は確実に減

ポビドンヨードとは

ポビドンヨードは、ヨウ素の酸化作用を利用した抗微生物成分です。ヨウ素のアルコール溶液であるヨードチンキなどでは人体への刺激が強かったため、ポリビニルピロリドンとの錯化合物として合成されたポビドンヨードが現在では広く普及しています。また、ポビドンヨードの独特な茶色は消毒作用の活性を示しています。



り、「人にうつす可能性を下げ」効果があられるかもしれません。しかし、この検証は極めて難しいので、私個人は研究結果を待たずに行っていないように思います。

一部の専門家が報道で話したような、「うがい薬によるうがい」で口腔細菌叢が崩れてしまう」ことは使用方法を守る限り、これまで報告されたことはありませんのでご安心ください。ここで言ううがいは「**最初はフクブクうがい**」「**次にガラガラうがい**」の順であることをおすすめします。

一方で、公の場所で皆がうがいを吐き出したら、洗面所がウイルスで汚染される可能性があり、逆に感染を拡大させる危険性もあります。**自宅以外の場所でのうがいは行わないのが賢明です。**この場合には**コロナウイルスの殺菌効果をもつCPC（塩化セチルピリニジウム）含有の薬用ドロップやトローチが有効です。**

3分間お口の健康法

たるみず元気プロジェクト健康チェック参加者に毎年ご案内している「お口の健康法」をご紹介します。今回ご紹介した「うがい」等と合わせて実践みましょう!



1 お口の粘膜チェック



2 舌の運動をそれぞれ5回ずつします! 舌もしっかり観察しましょう。



3 発音と唇の運動をします



4 頬と唇閉鎖の運動も



5 首と肩も動かしましょう



6 唾液腺マッサージで唾を出しやすく



★症状別集中トレーニング★

- ほうれい線、唇の皺(しわ)、食事が口からもれる..... 2 3 4
- 口が乾燥する..... 2 6
- 発音が不明瞭..... 5
- 飲み込みにくさがある、むせる..... 1 ~ 6の全てを行ってください。



コロナ禍でのお口の健康維持は、どうしたらいいか?

「人にうつす可能性を下げる」効果を期待して、垂水市民のエチケットとして手洗い、マスクに加えて「人と会う前の歯磨き、口の中の殺菌、歯科治療」を定着させたらどうでしょうか?

正しいお口の殺菌方法を守る限り、感染拡大を防ぐ効果とお口の健康を維持する効果が期待できます。さらに歯科治療を適切に受けることで重症化予防も行いましょう。



エチケットとして行うお口の殺菌・歯科治療 (4つのポイント)

①人と会う前に自宅で、「殺菌性の歯磨剤を使った歯磨き」、「うがい薬を用いたうがい」をする。

②うがいは自宅で、「最初ブクブク」「次にガラガラ」で各15秒以上行う。



1回目のうがいは、口の中の食べ物の残りカスなどを取り除く目的で、口にうがい薬を含んで、15秒以上、強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出します。



次に、口にうがい薬を含んで上を向き、のどの奥までうがい液がまわるように、15秒以上「ガラガラ」とうがいをし、吐き出します。同じことをもう一度繰り返します。

③外出時には、殺菌性のドロップ・トローチを使用する。

コロナウイルスを殺菌させる可能性がある歯磨剤、ドロップ・トローチ、うがい薬とは、薬局やドラッグストアで入手可能な、CPC (塩化セチルピリニジウム) を含有するものを指します。うがい薬の場合はポビドンヨードを含有するものでも構いません。これらのお薬には過敏症と決められた使用方法がありますので、これらをしっかりとお守りください。またご高齢のかたは誤嚥に十分お気を付けください。



④適切に歯科医院を定期受診する。

歯科医院では感染対策をとっていますし、歯科医院で感染したという報告は一例もありません。特に現在鹿児島県では大きな感染拡大はありませんので今のうちに歯科医院でしっかりと口腔ケアをしてもらうことが賢明です。