

## 口腔ケアでコロナウイルス感染症予防

ウイルスが粘膜に吸着する役割を果たすウイルスレセプターは普段唾液成分のシアル酸等により隠蔽されていますが、口腔内の不潔が原因で活性化した微生物の酵素により、唾液成分が切断されるためウイルスレセプターが露出し、ウイルスが付着しやすくなります。口腔清掃により細菌性酵素活性を減らすことで上気道へのウイルスの吸着を防ぎます。つまり呼吸器感染症予防には口腔ケアも重要です。

- ① 歯と歯の間はもちろんですが、歯茎にも歯ブラシを当てて磨きましょう。
- ② ほっぺたの内側の粘膜、舌、上顎の天井も歯ブラシで磨きましょう。
- ③ 喉のガラガラうがい、口腔内のブクブクうがいをしっかりしましょう。イソジン等のうがい薬を使うと、より有効であると言われています。