

口腔ケアで感染症を予防しよう

歯周病リスク検診を受けましょう！



口腔と感染症の関係

感染症は、感染源である病原体が身体に侵入することで生じる疾患のことです。

感染源となる病原菌は、口・鼻・目の粘膜から入り込んできます。とりわけ口は、鼻や目より表面積が広く、感染経路になりやすい部位なので、感染を遮断する重要なポイントといえます。そのため、マスクの着用や手洗い・うがいが、感染症予防対策として推奨されています。



鼻や口の粘膜には、「**粘膜免疫**」と呼ばれる病原体に対する防御機能が備わっています。また、唾液は細菌やウイルスを防御し、さらに口腔内の汚れも洗い流してくれます。

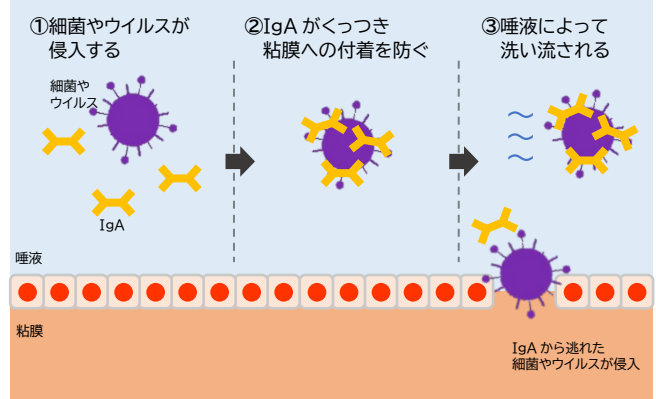
口腔内には常に 300 種類以上の細菌や真菌が生息しており、私たちの体は腸内細菌と同じように、口の中の細菌とも上手に共存しています。口腔内に細菌が適切に存在することで、多くの病原体の感染を防ぐのです。しかし、口の中が不衛生になり、細菌が増えてしまうと、一部の細菌が産み出す物質（プロテアーゼなど）が、粘膜の防御機能を破壊してしまうことがわかっています。また、飲み込む機能が弱っている高齢者では、唾液に混ざった細菌が肺に入り、肺炎を引き起こすことも知られています。

口腔ケアで免疫力アップ！

口腔の免疫は、IgA という抗体が働き、病原体を排除する「**粘膜免疫**」というシステムで実行されています。しかし、このIgA も口の中が汚れていれば、敵が多すぎて、防衛が難しくなってしまいます。そのため、口腔内の免疫が十分に働くためには、細菌を口腔ケアによって減らすことが重要です。

口腔ケアと感染症の関係については、多くの研究調査が行われており、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。口の中に歯周病菌が増えると、歯周病菌が作り出すタンパク質分解酵素のプロテアーゼが増え、このプロテアーゼが口の中の粘膜を破壊してしまいます。口の中の粘膜は、ウイルスが体内に入る前の最初の防御壁になるため、プロテアーゼで粘膜が破壊されてしまうと、ウイルスが容易に吸着し体内へ侵入しやすくなってしまいます。歯垢や歯石、舌苔などがあって口腔内が汚れていると細菌が増殖してプロテアーゼも増えるので、口腔ケアで清潔にしておくことが感染症予防では大切になってきます。

IgA が細菌やウイルスをブロックする仕組み



口腔ケアが新型コロナウイルス感染症の重症化を抑える！

現在、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。感染拡大を防ぐことが喫緊の課題となっていますが、口腔ケアは新型コロナウイルスによる肺炎の重症化を予防するといわれています。新型コロナウイルスによる肺炎は、口の中の歯周病菌や虫歯菌などの細菌による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。特に高齢になると口腔機能が低下し、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。

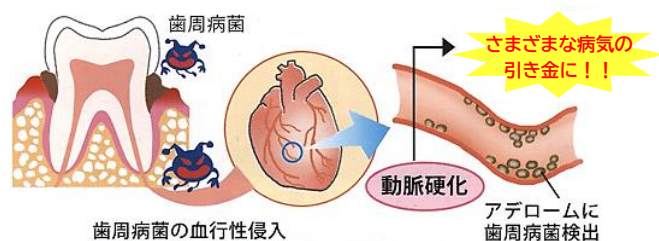


また、歯周病菌は血液を介して全身に広がり、糖尿病や動脈硬化などの全身疾患を悪化させる原因になる事が知られています。新型コロナウイルス感染症は、このような基礎疾患があると重症化しやすい傾向があります。そのため歯周病が進行していると、重症化するリスクが高くなるのです。

歯周病とがんとの関わり

歯周病菌は、唾液を飲み込んだり、血流によって全身の臓器に運ばれます。

- ・歯周病菌はほかの細胞内に入り込む能力がある。
→動脈の細胞内に入り込み**慢性炎症**を引き起こす！
- ・動脈の慢性炎症が起ると、**動脈硬化が進行**する。
→様々な病気のリスクが高まる！



細胞のがん化は慢性炎症によっても引き起こされており、歯周病菌を体内に入れると慢性炎症の原因となり、がんのリスクを上げてしまいます。

乳がん

14% も高い発症率

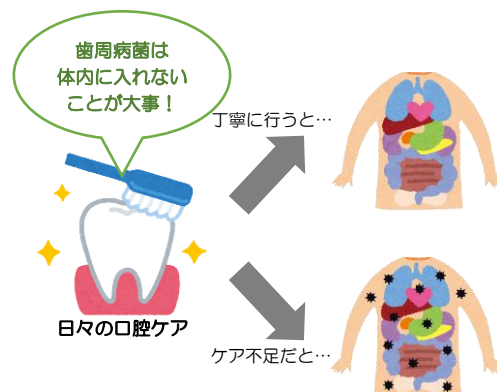
循環系に入り込んだ歯周病の細菌が乳房の組織に影響を与えていると推察。

大腸がん

4割以上の大腸がん患者の唾液と大腸がん組織で共通の**歯周病菌細菌を発見**

口腔内の歯周病菌が大腸がんの発がんに関与していることを示唆。

口内細菌が多いと**がんの危険性が2.5倍に！！**



歯周病予防検診とは？

歯周病は初期の段階では確認できないことが多いです。
早期発見のために、**唾液中のヘモグロビン（Hb）を調べます。**
Hbは歯周病による歯肉からの出血の指標となります。
唾液検査を行うことにより、歯周病を早期に発見することが可能になります。

判定	Hb 測定値（ $\mu\text{g/mL}$ ）
A：異常なし	0～1.99
B：要指導	2.00～4.19
C：要医療	4.20～

歯周病の予防には「バイオフィルムの除去、出血しない歯茎」が重要なキーワードとなってきます。
一度検査をして異常なしだった場合、安心してしまいがちですが、**歯周病を予防、早期発見するためには、たとえ自分の歯の状態は健康だと思っても、定期的に検査を受ける必要があります。**
また、バイオフィルムは日々の歯磨きで完全に除去するのは難しいため、歯科医院もあわせて受診し、定期メンテナンスを行いましょう。

