

歯周病菌撃退で予防効果

おくちの相談室

【問い】インフルエンザや新型コロナウイルス感染予防に、歯周病治療や歯磨きが効果あると聞きましたが、どのようなメカニズムなのでしょう？（長崎市、44歳男性）

【答え】まだあまり知られていませんが、実はお口の中が汚れているとウイルスに感染しやすくなるのです。うがいも大事ですが、もっと大事なのが歯磨きといえます。ウイルス感染症は、ウイルスが粘膜に付着し、細胞の中へ入り込むことで発症します。細胞への侵入の際に重要な役目をしているのが酵素です。

インフルエンザウイルスの表面には「鍵」と「はさみ」のような働きをする2種類の酵素があります。ウイルスの一方の酵素が「鍵」を差し込んで細胞にくっついた後、ウイルスが細胞内に入ります。そして細胞内で大増殖し、もう一つの「はさみ」を持った酵素が、隣の細胞へウイルスを放出していくことで感染が拡大していきます。新型コロナウイルス

ナウイルス感染症の症状に味覚障害がありますが、舌粘膜にはウイルスの「鍵」が入り込む「鍵穴」が多く出現しているという研究報告も出てきました。

こうした酵素の働きを活発にする細菌が、歯周病菌です。さまざまな全身疾患にも影響を及ぼす悪玉の細菌で、毒素や酵素を出すことによってウイルスの体内への侵入を手助けしてしまうのです。歯周病菌を撃退するには歯磨きで除去するしかありません。もちろん歯周病治療も必要です。介護施設で歯科衛生士による口腔健康管理を行った結果、肺炎やインフルエンザの発症率が大幅に減少したというデータもあります。

日頃からお口の中を清潔に保つことが重要です。毎日正しく歯磨きや舌磨きを行い、歯科医院で取り残しを取ってもらうことが非常に大事です。歯磨きの方法や歯周病について疑問や心配なことがある場合は、まずはかかりつけ歯科医院で相談してみましょう。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒855-2186001、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

歯磨きとウイルス感染

回答者
上田 美由紀
長崎市丸山町
上田歯科医院 歯科医師

