

# 3密避け、洗面所は清潔に

## おくちの 相談室

ら、口の中を清潔に保つことは新型コロナウイルスの感染予防にも役立つのです。  
以前、ある会社の洗面所を介して新型コロナウイルス感染が広がったというニュースがあり、歯磨きを控えるようにしたところもあつたようです。しかし前述のように、それは新型コロナウイルスの感染予防や肺炎による重症化予防には逆効果です。では、どうすればいいのでしょうか。

【問い】新型コロナウイルス感染症の予防に口腔ケアや歯磨きが有効だと聞きましたが、日常の歯磨き、ケアで注意した方が良いことはありますか。高齢者施設に勤務しています（長崎市、45歳女性）

【答え】口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病など口の病気の予防に重要なだけではありません。口の中の細菌や毒素は血管を介して全身を巡り、糖尿病や心臓疾患、脳梗塞、動脈硬化、早産、低体重児出産などの原因になることが分かっていますので、これらの病気の予防にも大変有効なのです。高齢者施設などの介護の現場では、口の細菌が誤って肺に入ってしまう、誤嚥性肺炎の予防に口腔ケアが大変重要です。

最新の研究では、歯周病菌と新型コロナウイルスとの関係も明らかになり、歯周病のある人では重症化しやすいことも分かっています。また、口の中が不潔な状態だとウイルスの体内への侵入を防ぐ唾の機能も低下することか

職場や家庭で安全に歯磨きをするには▽洗面所はいつも清潔な状態にする▽歯磨き粉の共有を避ける▽3密を避け十分に換気された洗面所で個別に「行う▽歯ブラシは接触しないように間隔を開け、しぶきがかからない場所に保管する」といったことに気を付けてください。

特にプラーク（歯の汚れ）がたまりやすい歯と歯肉の境目は丁寧に除去し、歯と歯の間は歯間ブラシや糸ようじなどでケアするのも重要です。詳しくは、かかりつけ歯科にご相談ください。

### 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、〒8552-8601、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「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

## 新型コロナと歯磨き

回答者

田中 隆一

長崎市三和町  
紅葉病院歯科医師

