



口腔ケア情報

# Brushup Ver.6

## 口腔ケアで感染予防



冬はインフルエンザやノロウイルスによる感染性腸炎

など感染症が流行する季節です。

冬季に感染症が増えるのは、空気が乾燥することでウィルスの水分も蒸発して空气中に漂いやすくなること、また乾燥を好むのためにウィルスの感染力そのものが強まるからです。さらに空気が乾燥するとクシャミや咳の飛沫が小さくなり飛沫に含まれるウィルスが遠くへ飛びやすくなることで感染スピードも速まります。人の喉や鼻の中は粘液で適度に湿っていてウィルスなどの侵入を防ぐ役割をしていますが、冬季は喉や鼻の粘膜が乾燥して傷むためウィルスなどが体内に侵入しやすくなるのです。

また、口の中の細菌が作り出す《プロテアーゼ》という酵素が粘膜を破壊し、さらにウィルスが侵入しやすくなることもわかっています。

歯垢や歯石、舌苔などにより、お口の中が汚れていると細菌が繁殖してプロテアーゼも増えるため口腔ケアでお口の中を清潔にしておくことは感染予防になります。

合わせて手洗いと含嗽も徹底して行いましょう！

