

インフルエンザと口腔ケアのお話し

免疫力が低下している高齢者にとって、冬場のインフルエンザの感染は大きなダメージとなりますので、特に注意が必要です。一般的にインフルエンザの予防対策として手洗いとうがいが奨励されていますが、実は『口腔環境を清潔に保つことは、インフルエンザの予防に有効な方法の一つである』ということが2003年から行われていた研究によって裏付けられました。

なぜ口腔ケアでインフルエンザが予防できるのでしょうか？

- 1、唾液に含まれる抗菌物質が侵入を防いでくれます。
口腔ケアで雑菌を減らし、また唾液を促しましょう。
- 2、ウイルスの感染や増殖に重要な役割を持つノイラミニダーゼやプロテアーゼ活性の有意な低下が口腔ケア行っている方にみられたと研究で明らかになりました。
- 3、ウイルスは口、鼻、喉の上気道の粘膜から侵入します。正常な粘膜は粘液によるバリアで守られていますが、お口の中の雑菌により粘膜バリアが破壊されると粘膜細胞はウイルスの侵入を受けやすくなってしまいます。また雑菌を処理する為に多くの粘液が消費され、粘液によるバリアパワーも全体的に弱まってしまいます。これを少しでも防ぐ為には口腔ケアによって雑菌をなるべく少なくし粘液バリアパワーの保護が大切となります。



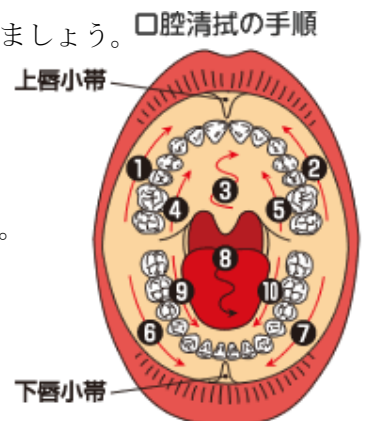
有効な歯磨き方法

■歯垢や食べ物の残りかすを取り除くために、歯磨きをします。

- ①歯と歯の間や、歯と歯茎の境目などは特に歯垢がつきやすいので、ていねいに磨きましょう。
- ②磨いた後の汚れはうまく吐き出しましょう。

■粘膜のマッサージ

唾液が少ない人などでは、舌や頬の内側などの粘膜にも汚れが付着することがあります。濡れたガーゼを指や歯ブラシに巻きつけ、奥から手前に清拭して下さい。指で歯肉をマッサージするのも効果的です



口腔ケアの方法も個人差があります。口腔ケアにおいて不安な事やお悩みがありましたら気軽にご相談下さい。

