



ご存じですか？

# ウイルス対策と口腔ケア

～歯周病は放置すると大変です～



SAMPLE

私は工藤ミカ  
大学生

ウィルス大流行の  
影響で外出も…  
就職も…

はあ…  
不安でいっぱい

そんな時、親戚の  
マサル叔父さんから  
連絡がありました

ねえ  
どうしよう



叔父さんは  
大学で細菌などの  
研究をする仕事を  
しているんです

やあ  
ミカちゃん

通院が安全かどうかは  
かかりつけの先生に  
聞くべきなんだけど

口の中を清潔に  
保つことって

ウィルス対策としても  
すごく重要だって  
知ってる？

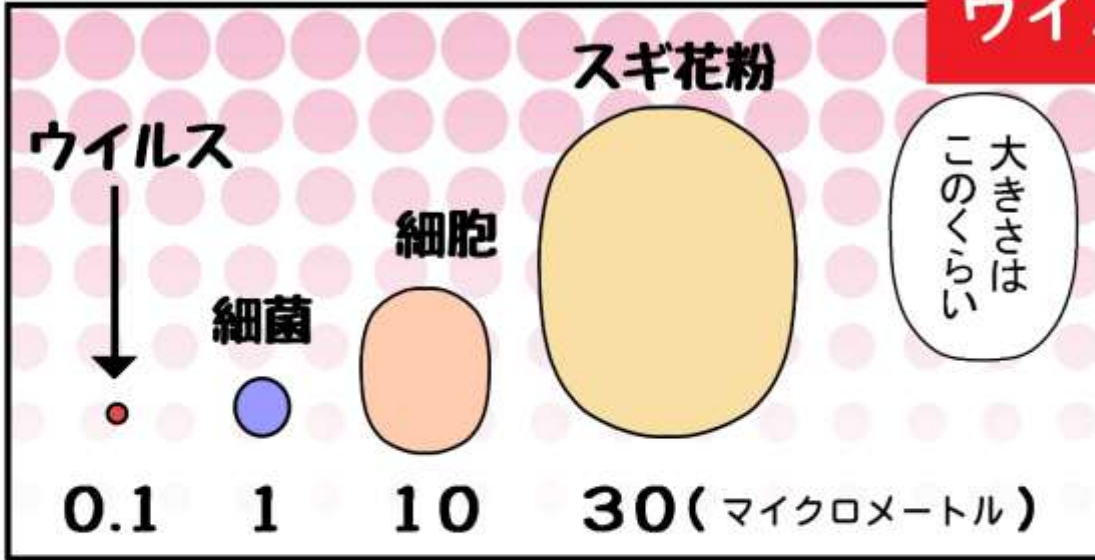
えっ  
そうなの？

本当に大事なことが  
なかなか情報配信  
されていないんだ

じゃあまずは  
基本的なことから  
おさらいしよう



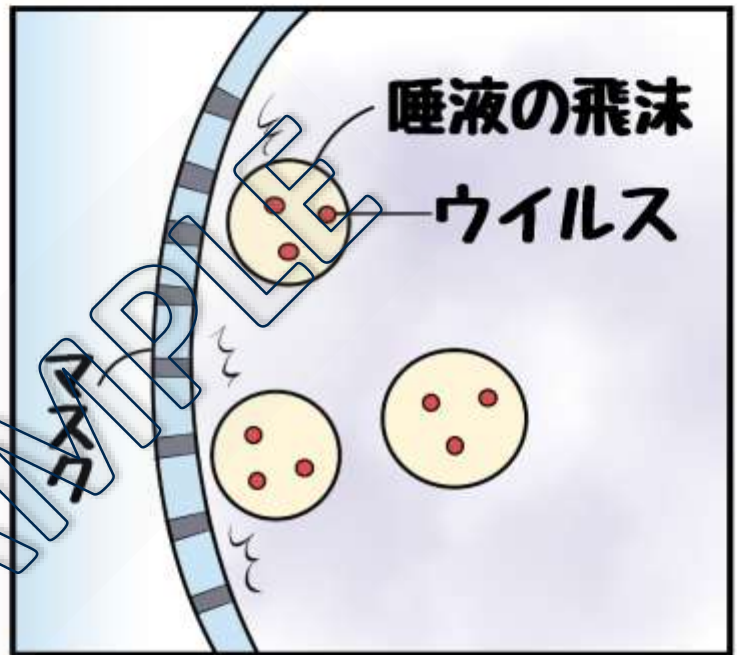
# ウイルスとは



マスクの網目より遥かに小さいのですが

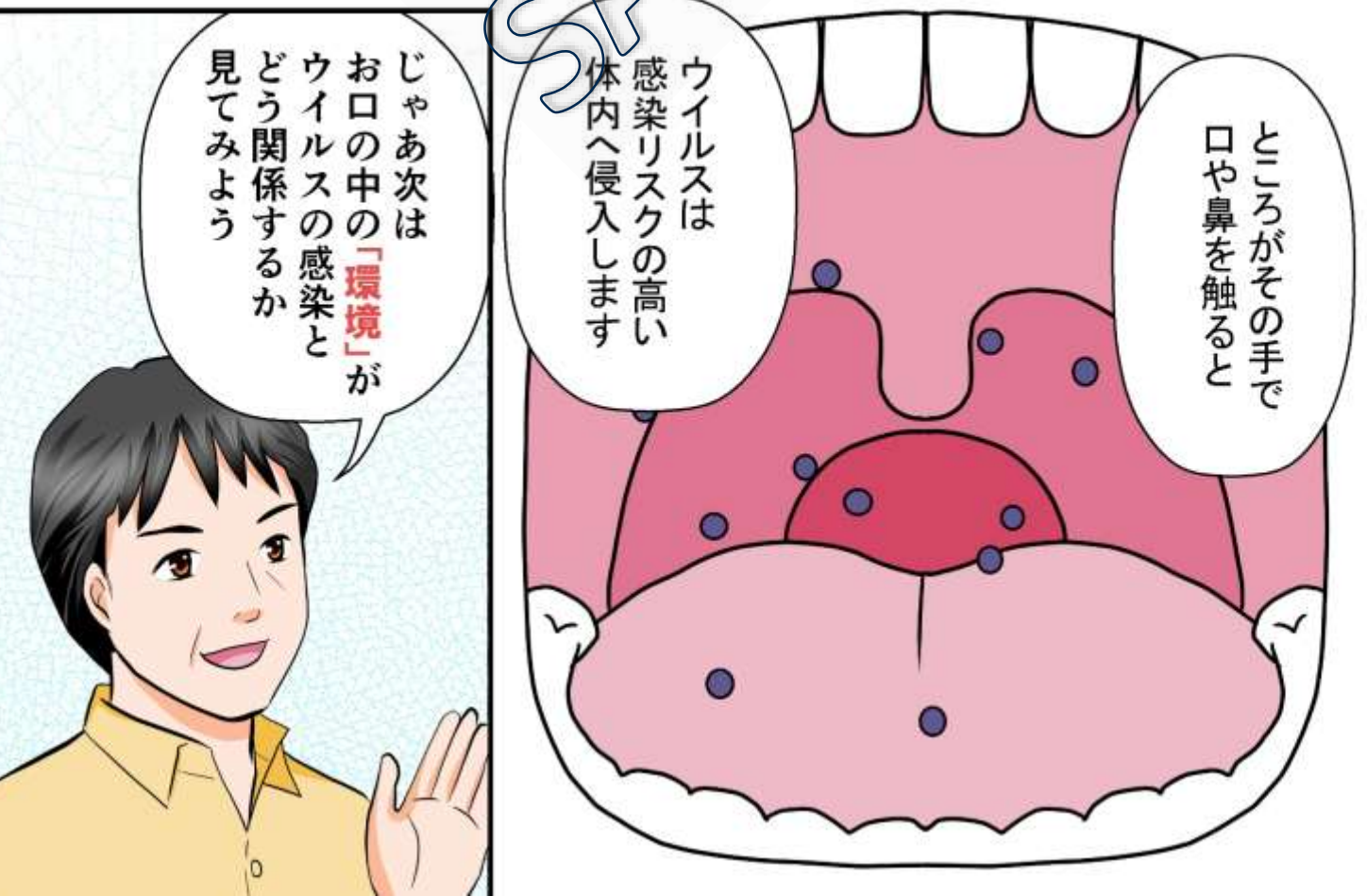
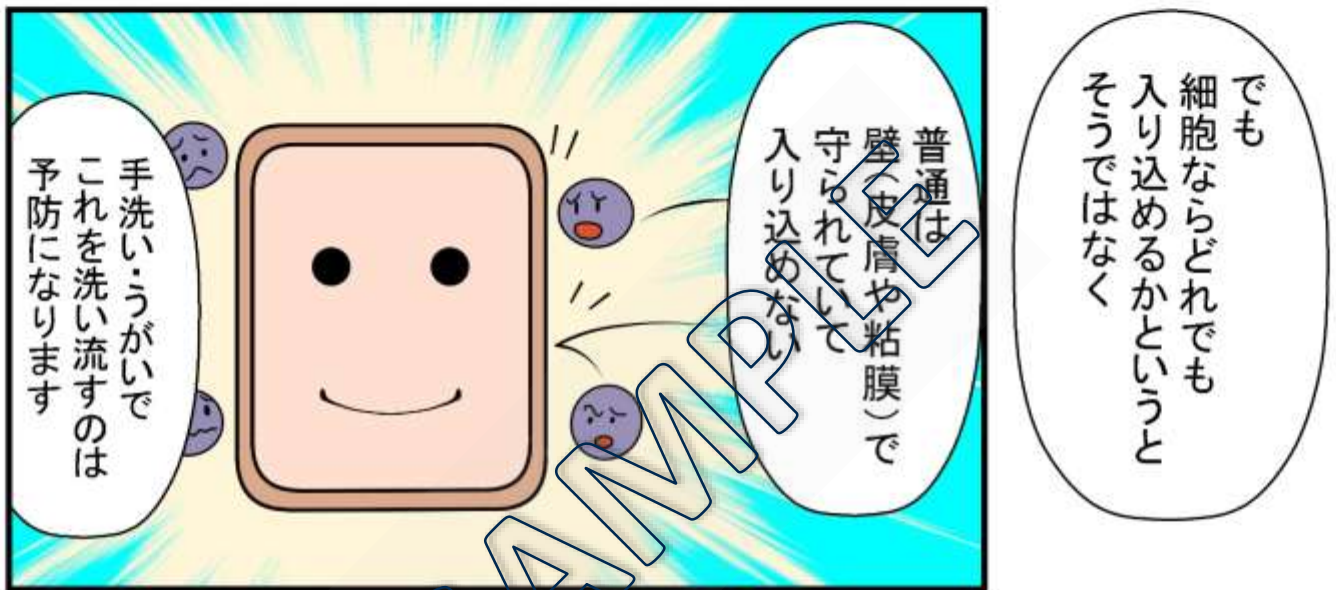
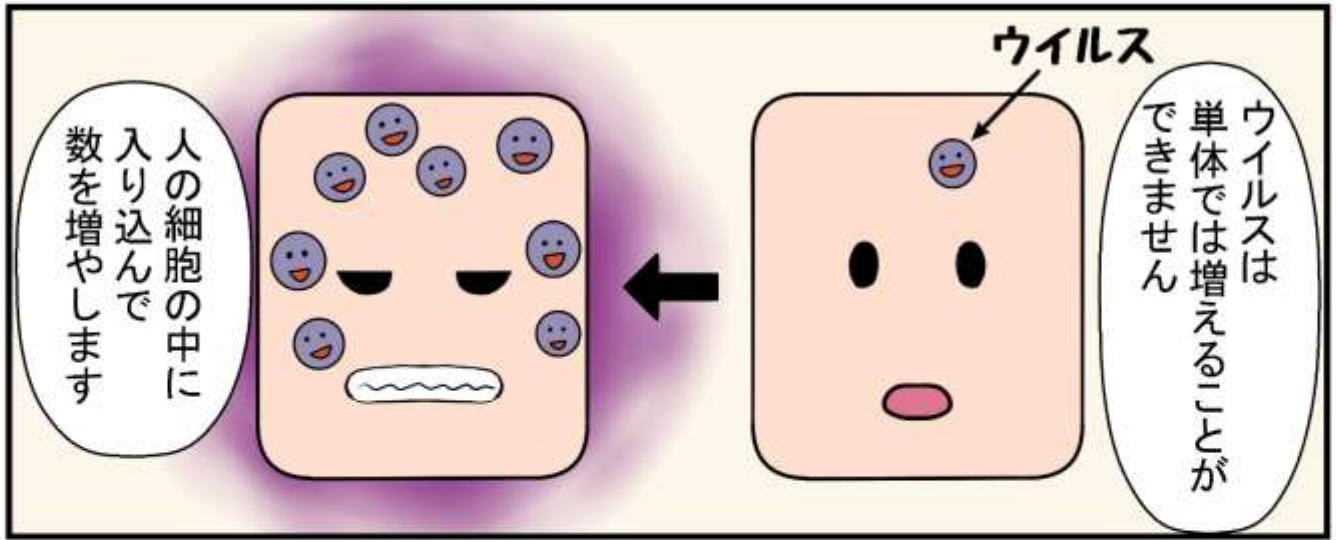
唾液の飛沫に入って体内から外へ出るので飛沫を通さないマスクで防ぎます

Detailed description: Two speech bubbles. The top one says 'マスクの網目より遥かに小さいのですが' (The mesh of the mask is much smaller than this). The bottom one says '唾液の飛沫に入って体内から外へ出るので飛沫を通さないマスクで防ぎます' (Because it enters the saliva droplets and goes out of the body from inside, we prevent it with a mask that doesn't let droplets pass through).



ウイルス本体は膜で覆われていてこれを破壊すると簡単に死滅します

Detailed description: A speech bubble explaining that the virus body is covered in a membrane and that destroying this membrane leads to the virus's death.



お口の中に  
たくさんいる  
菌たち

歯科医院で  
唾液検査を  
してもらおうと  
愕然としますが

実は細菌のバランスが  
取れていれば  
さほど悪さはしません

でも  
「**歯周病菌**」や  
「**むし菌**」は、  
増えたら大変！

歯周病菌

むし菌

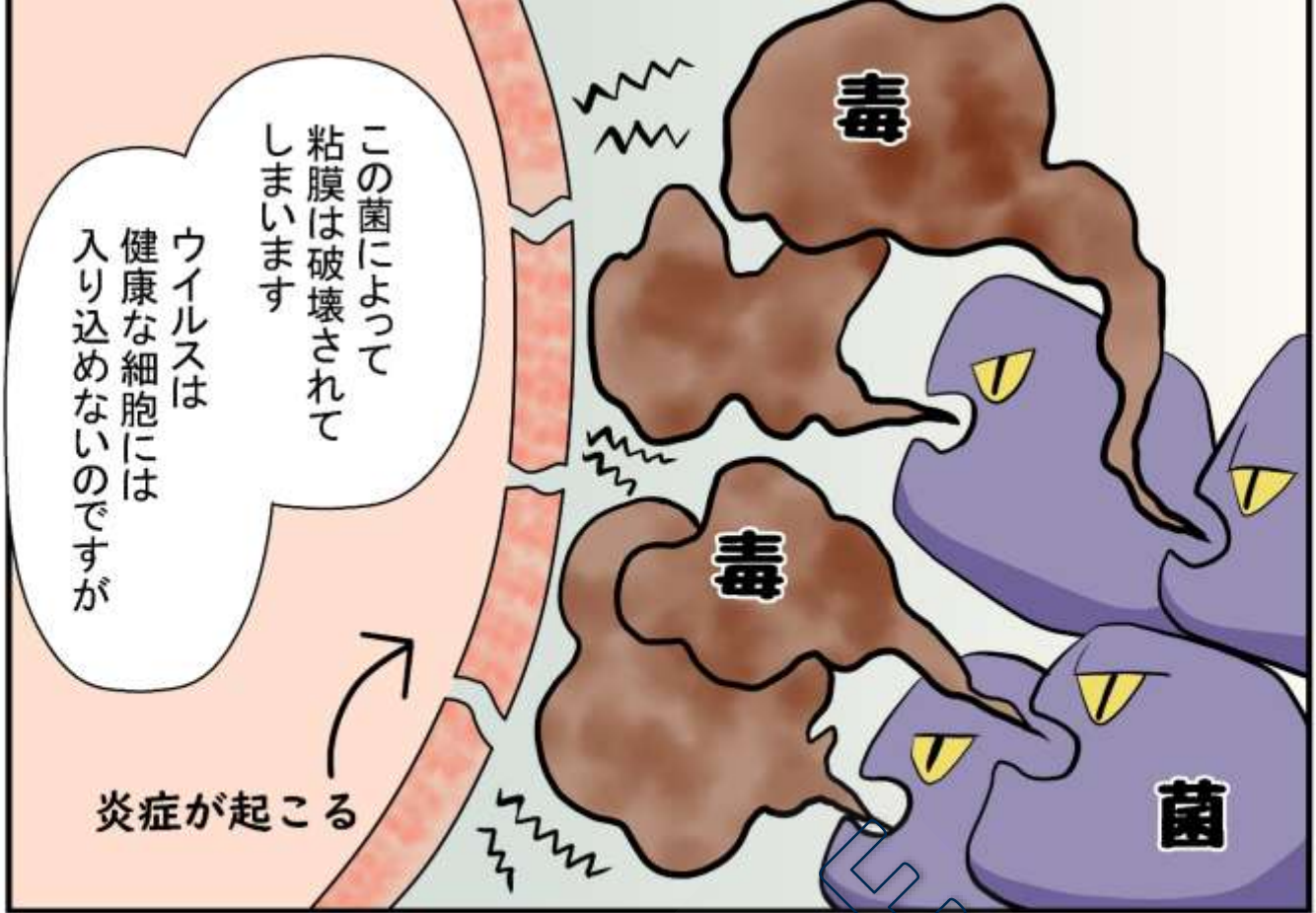
歯にこびりついた  
プラーク(ねばねば)は  
悪い菌の「かたまり」です

菌は  
ウイルスと違って  
自分の力で  
どんどん  
増えます

ケアせずに  
放っておくと  
たちまち  
悪い菌だらけに

よっしゃー

ふんた



この菌によって  
粘膜は破壊されて  
しまいます

ウイルスは  
健康な細胞には  
入り込めないのですが

炎症が起こる



そこから  
感染!?

今までウイルスを  
防いでいた  
粘膜のバリアが  
壊れてしまったら  
どうなるでしょうか



健康を維持するのに  
大切なことなんだ

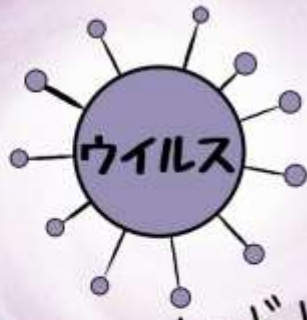
むし歯や歯周病を  
防ぐだけじゃない

歯周病菌やむし歯菌を  
増やさないため  
歯石やバイオフィルムを  
歯科医院で取り除くことは



もう少し  
専門的な  
話をすれば

ウイルスは  
こんな形を  
している



とげとげ

受容体を持つ細胞が  
ウイルスをキヤッチ

ドッキング

ACE2受容体

細胞

これが  
ウイルス感染です

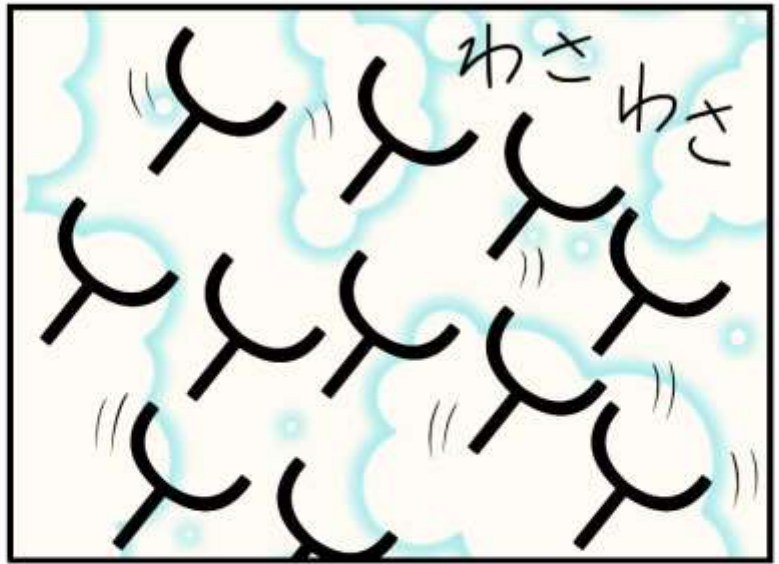
受容体は肺や心臓、  
口の中の粘膜や  
舌の表面に多く  
ありますが

健康な細胞であれば  
粘膜に守られて  
ウイルスを取り込む  
ことはありません

粘膜

舌

※ウイルス感染の初期症状で  
味覚障害が多いのは  
「舌の表面の受容体の感染等が  
関係しているのでは」  
との推測もあります



しかし  
炎症があると

この受容体は  
身体を守ろうとして  
数を増やす性質が  
あります

## 歯周病菌

歯周病菌に  
壊された粘膜と

炎症で増えた  
受容体

感染リスクは  
大きく  
上がります

歯周病を予防して  
粘膜を守らないと!

歯周病は  
ギネスブックにも  
登録されているほどの  
世界一の感染症です

しかも大きな  
自覚症状が無いまま  
進行します

## 歯周病

日本でも成人の8割が歯周病と言われています

歯周病は  
ウイルスの  
感染リスクを  
高くするだけ  
じゃない

生活習慣病や  
様々な病気の  
引き金になるよ

もうひとつ  
是非知って  
ほしいのが  
肺炎の話なんだ

心臓病に  
かかるリスクは  
2〜3倍

脳梗塞や  
骨粗しょう症、  
早産などにも  
影響し

歯周病が  
悪くなると  
糖尿病も  
悪くなる

最近の研究結果で  
「歯周病と  
アルツハイマー」  
との関連も報告  
されました

免疫  
細胞

免疫細胞が  
これを倒す

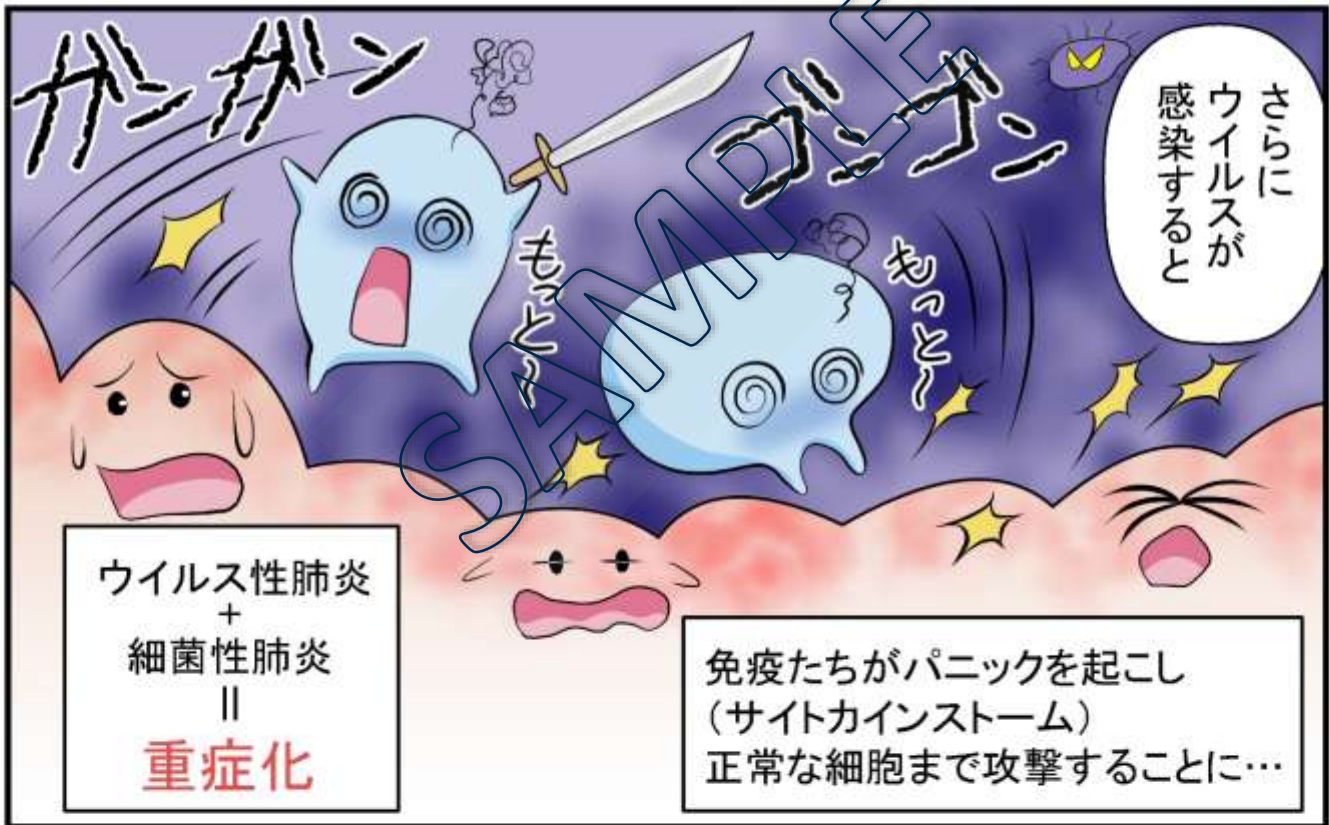
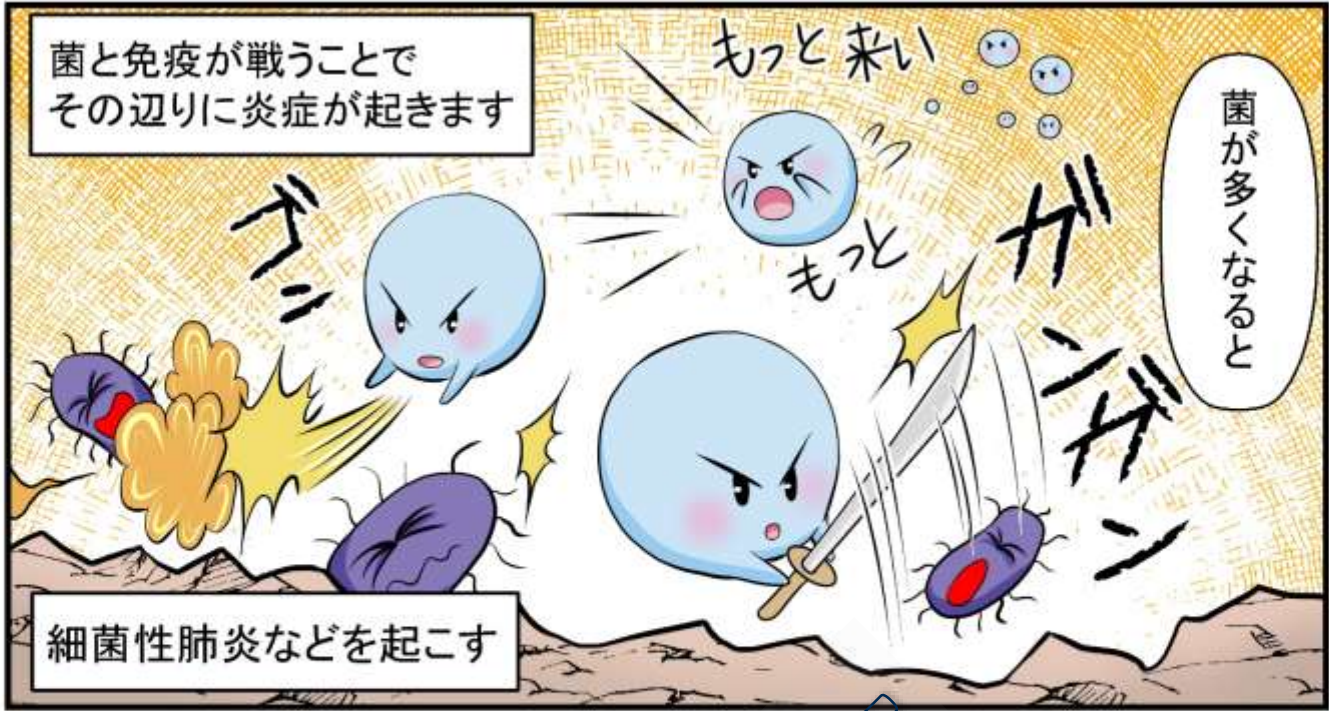
歯周病菌

肺に入った歯周病菌

身体の  
免疫細胞に  
菌と戦う  
指示を出す

あーい  
菌だぞ

わら  
わら



口腔ケアを受けていない人



歯科衛生士による口腔ケアを受けた人



実際に  
こうだった  
データもあるんだ



インフルエンザ発症率は

**10:1**

に

良いんだ！  
してもらった方が

むしろウイルス  
感染予防のためにも  
「**歯科医院で  
口腔内ケア**」を



口腔ケアを  
していた方は  
インフルエンザの  
発症率が10分の1に

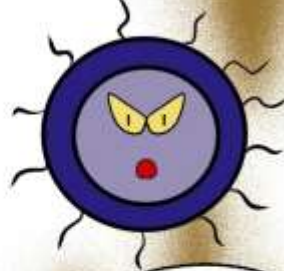
※東京歯科大学名誉教授の奥田克爾氏らの東京都府中市の特別養護老人ホームでの研究結果による

# 新型コロナ



多くの研究者が「口腔ケアが同様の結果を得られるだろう」と考えています

# インフルエンザ



同じタイプのウイルスであることから

ちなみに新型コロナウイルスも

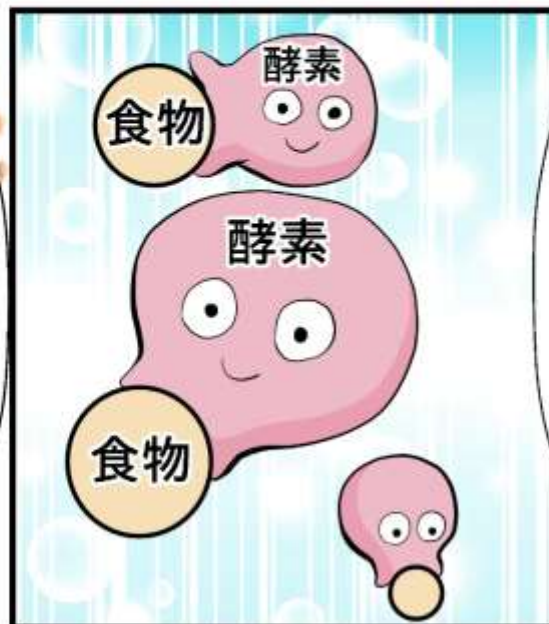


らやいや

なんだかお口の中が心配で全部洗い流したくなってきた唾液中の菌でいっぱいなんじゃないかな？



ウイルスや細菌などの病原体に対する防御因子も含まれています



唾液の中には消化を助ける酵素や

唾液中にある  
免疫物質は  
ウイルスにくっつき



唾液といっしょに  
洗い流されていきます



健康なお口の中であれば  
この機能がきちんと働きます

清潔にしておく  
以外にも  
大事なことは  
まだまだあるよ

免疫力を  
落とさないために  
しっかりと食べて  
栄養を取ること



そのためには  
ちゃんと噛める  
ことが重要です

そしゃく

咀嚼が大事

歯並びが悪くて  
よく噛めないひとは



必要に応じて  
矯正治療などを





むし歯で歯が  
痛い時には

適切な治療と予防を



入れ歯が  
合わない時には

・噛める入れ歯を作る  
・インプラント治療



食べる時の姿勢が  
悪いと消化にも  
影響します

いつも口呼吸だと  
お口の中が  
乾燥します

食育やお子様  
のお口の状態にも  
注意しましょう



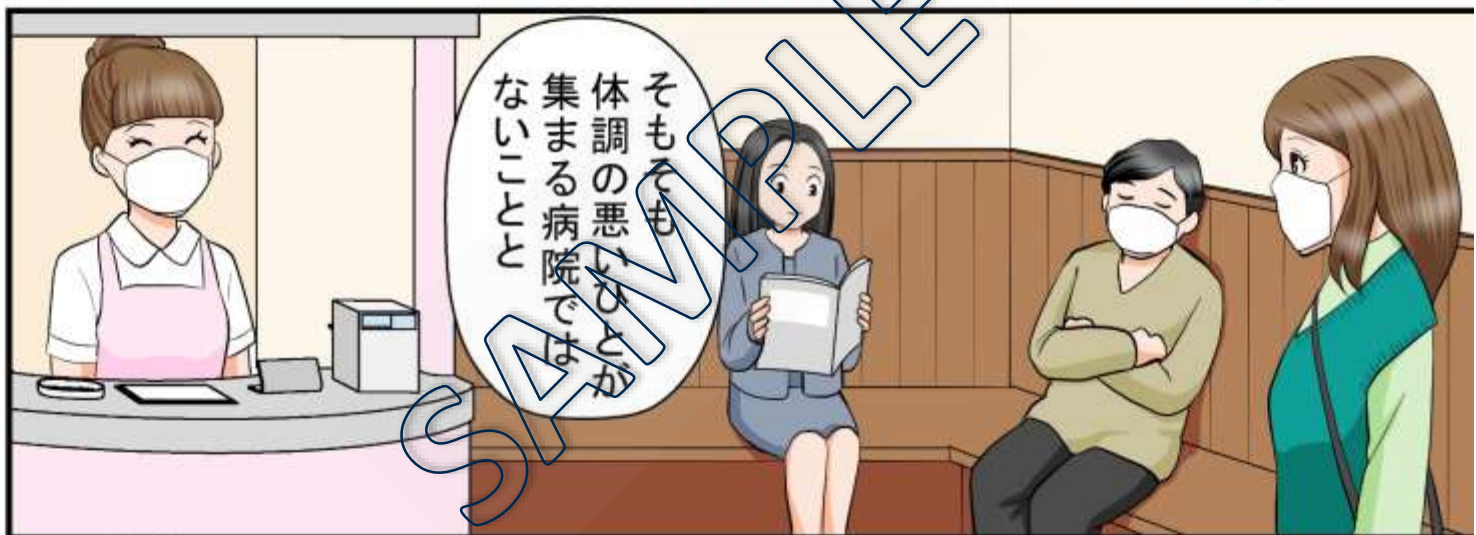
ありがとうございます  
叔父さん

じゃあ  
歯科医院に  
行って来るね

さすがにこれは  
歯周病予防しに  
いかなきゃ...

噛む回数が足りないと  
唾液の分泌量が減る  
口の中が乾燥

口臭の原因にも  
なってしまふよ





度重なるウイルス流行で  
さらに万全な体制を  
整えているからです



予防歯科を実践している  
歯科医院では  
「正しい知識」をもとに

お口の健康を通し  
定期健診へ通われる  
患者さん方の  
「全身の健康維持」  
を強く望んでいます



予防歯科に  
取り組む  
歯科医院には

国家資格者の  
「歯科衛生士」  
が在籍し

患者さんのお口と  
全身の健康を守るため  
歯科医師と二人三脚で  
活躍しています



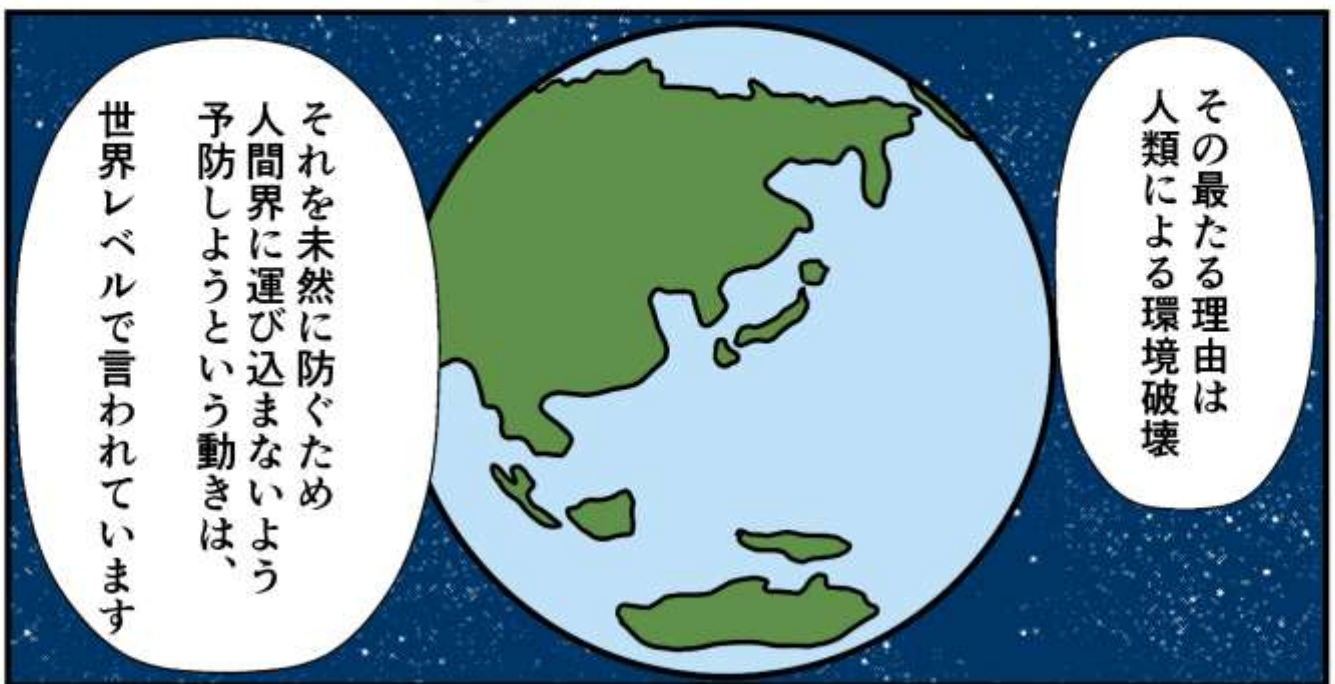


歯科衛生士?



でも歯科衛生士って慢性的に人材不足なの





ウイルス

しかしまず今  
私たちができることは  
正しい知識を武器に  
「正しい予防」をすること



歯とお口は健康の入り口

でも一歩間違えば  
不健康の入り口にも  
なってしまいます



今後も、  
より健康な人生を  
送りたいと願うなら

何よりも  
定期的な歯科検診、  
歯周病予防、  
お口のケアを  
続けてください



歯科医院に  
通っていて良かった！

ひとりでも多くの方に  
そう思ってもらえるように  
私たち歯科医院は、  
皆さんに定期検診を  
お勧めしているのです



SAMPLE

歯とお口の事なら何でもご相談ください



デントスマイルシステムズ歯科

☎0561-42-5580



〒489-0975

愛知県瀬戸市山の田町62-8

<https://www.nyantal-dental.online/>

初診Web予約もこちらのQRコードからどうぞ