

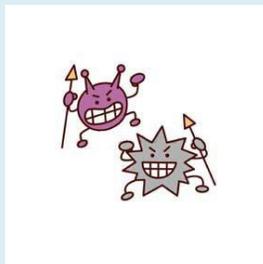
うがい&手洗い
だけじゃない!

歯みがきで感染予防!

感染症予防の定番といえば「うがい&手洗い」。
でも実は「歯みがき」もこわい感染症予防に効果があるんです。



Q. 歯みがきは虫歯や歯周病以外にも効果があるの?



A.
感染症は口の外から入ってくるインフルエンザや風邪のウイルスなどの他、口のなかにもともと住んでいる多種多様な常在菌によっても起こるんです。
歯みがきでお口をきれいにしておくと肺炎や帯状疱疹などさまざまな病気の感染予防にもなります。

お口のなかの常在菌とは?

• むし歯菌

悪玉菌の代表と思われるが、
でも食べかすをたっぷり与えたり、口の中で培養しなければ案外おとなしく、共生しやすい細菌です

• 歯周病菌

歯ぐきの奥に隠れて毒素を出します。
じつは何種類もいていったん発生すると退治しにくい厄介者です。

• カビ、カンジダ菌

普段はおとなしく目立たない存在ですが、口の中が汚れていたり体力が落ちたりすると、白い斑点状になって舌や上あごに広がります。

カビ、カンジダ菌にとって特に入れ歯は絶好のすみかです。ブラシや洗浄液を使い、日ごろからお口の中と入れ歯の清潔に気をつけましょう!

細菌とウイルスの違いを知っていますか?

細菌やカビは何かの栄養（食べかすなど）を見つけてそれを食べて繁殖します。でもウイルスは生きた細胞にしか興味がありません。ただ栄養があるだけでは生きられず、私たち体の細胞に侵入して寄生し乗っ取ることでしか生きられないのです。

歯みがきを怠って口の中で細菌が増えると、その毒素で粘膜が破壊されるため、そこからウイルスが入り込みやすくなってしまいます。

日ごろからいねいに歯みがきをしていると粘膜を健康に保つ事ができ、むし歯や歯周病、同時に誤嚥性肺炎やインフルエンザなどの予防に役立つ事にもなります!