

「**お口は命の入口**」と言われるほど重要な役割を担っています。

皆さんのお口の中には、いつも細菌が**500種類**、**1000億以上**もいます。

体が弱ってきたりすると、この中の細菌が身体に悪影響を及ぼします。

これらを防ぎ、身体の健康を保つには、お口の中をキレイにしておくことが大切です。

歯科医師だからこそできる専門的口腔ケア

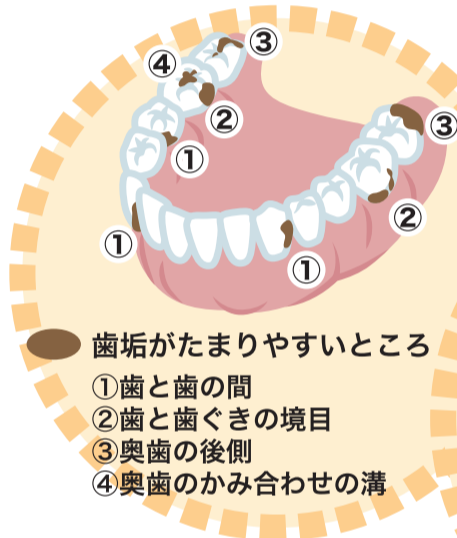
PROFESSIONAL CARE

- むし歯、歯周病の状況を診て、全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイス
- 日常的には清掃できない部位の専門的歯科清掃
- 口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケア（オーラルフレイルの予防）
- 食介護への支援
- フッ化物洗口など、予防に関する薬剤の紹介と正しい使い方の指導



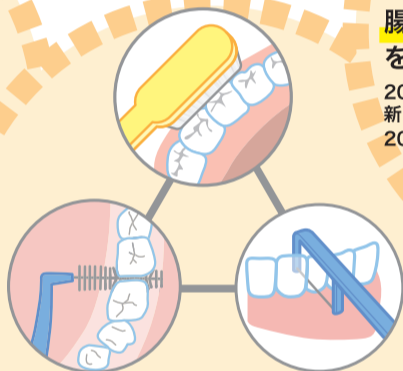
自分でできるお口のお手入れ

SELF CARE



歯垢がたまりやすいところ

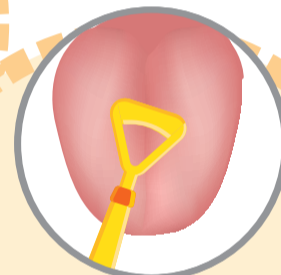
- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯の後側
- ④ 奥歯のかみ合わせの溝



歯ブラシに加え、補助清掃器具を使用すると、さらに清掃度がUP!
(使用法等はかかりつけ歯科医にご相談ください)

口腔細菌は「免疫力」に関連している腸内細菌叢に悪影響を与えるので、歯垢を取ってピカピカのお口にしましょう!

2016.05.26. 新潟大学「歯周病が全身に及ぼす悪影響の新たなメカニズムを解明！」
2017.10.06. 慶応大学「腸内細菌叢と免疫の関わり」



さらに舌の表面に付着した細菌を取り除くことで、新型コロナウイルス肺炎に続いて起こりやすい細菌性肺炎の重症化を防ぐことができる可能性があります。
(使用法等はかかりつけ歯科医にご相談ください)



福岡市歯科医師会 公式YouTubeチャンネル
基本的な歯の磨き方～歯周病対策! 歯ブラシ活用テクニック～

鶴見大学歯学部探索歯学講座
花田信弘教授 監修

自分自身でキレイにする「セルフケア」、あなたのお口の「かかりつけ歯科医院」を見つけ、定期的に管理してもらう「プロフェッショナルケア」、この2つの行動が多くのリスクを軽減します。



鶴見大学歯学部教授
元国立感染症研究所
口腔科学部長
福岡市出身

花田 信弘 先生

口腔清掃の重要性: ウイルスに負けない未来のために

インフルエンザの流行に毎年悩まされてきた私たちに、今年から新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の脅威が加わりました。このウイルスは感染力が強く、都市での活動とウイルス感染防止の両立は容易ではありません。手で顔を触らないこと、手洗いをすることが感染予防の要点です。しかし感染予防だけでなく市民の皆様にはこの感染症が口腔細菌との混合感染で重症化することに注目していただきたいと思います。ウイルスと細菌の混合感染によるダブルパンチが危険なのです。その理由を簡単にご説明します。

口腔清掃をしないと細菌由来の様々な毒性物質が歯肉上皮細胞を破壊します。これが日本人の8割が罹患している歯周病の始まりです。歯周病を放置すると細菌や毒性物質が歯内の毛細血管から全身に拡散します。米国の報告では歯磨き停止実験に参加した健康な若者50名のうち56%が歯周病による内毒素血症 (細菌毒素 LPS が血液から検出される病態) を起こしますが、これはその後の歯磨きにより回復します。口腔の細菌や毒性物質が最初に到着するのは心臓と肺です。血液培養で細菌が検出される病態である菌血症が発症している人にウイルスが感染すると混合感染による肺炎のリスクが高くなります。また、細菌を含む唾液を誤嚥することも二次的細菌性肺炎のリスクになります。

混合感染の治療では、抗生物質の投与が必要ですが、副作用として腸内細菌叢による腸管防御力が低下するのは避けられません。そのときに唾液中の細菌 (クレブシエラ菌) が腸に入ると腸管免疫系の変調を招きます。

以上をまとめますと、口の中の細菌や毒性物質は、循環器、呼吸器、消化器の3方向へ拡散し、ほぼすべての臓器に慢性炎症と免疫異常を起こします。平時ではそれが糖尿病など生活習慣病のリスクですが、緊急時では敗血症のリスクになります。

そこで、市民の皆様が口腔清掃の重要性を理解し、口腔細菌が心臓や肺など重要臓器へ感染する異所性感染を防ぐことが大切です。アジアの玄関口である福岡ではウイルス感染予防とともに呼吸器感染症の発症と重症化を予防する市民の健康づくりが求められます。口腔清掃の徹底でウイルスに負けないアジアの未来を福岡市が作り出すことを切に願っております。