

# 中通歯科通信NEO

季刊  
 【発行所】 社会医療法人 明和会  
 大曲中通歯科診療所 TEL.0187(62)2323.  
 大仙市大曲上栄町 4-3  
 ホームページ http://www.meiwakai.or.jp/

## お口のケアでインフルエンザ予防

歯科医師 東海林 克

今年も残すところあと一か月になり、雪の便りが聞かれる季節になりました。それにもなつて、例年の如くインフルエンザの集団発生ニュースが聞かれるようになりました。今年の2月に、一部報道で歯磨きがインフルエンザの発生を抑えるという情報が流れました。他施設による解析がされておらず、客観的検証が薄いので十分なエビデンスは得られていないのが現状ですが、単にうがいをするよりは、口腔の清掃をすることで、口腔周囲の免疫力が上がる可能性はあるものと思われまふ。今回は、特別企画で、毎日の歯磨きをすることのインフルエンザ発生への効果について述べたいと思ひます。

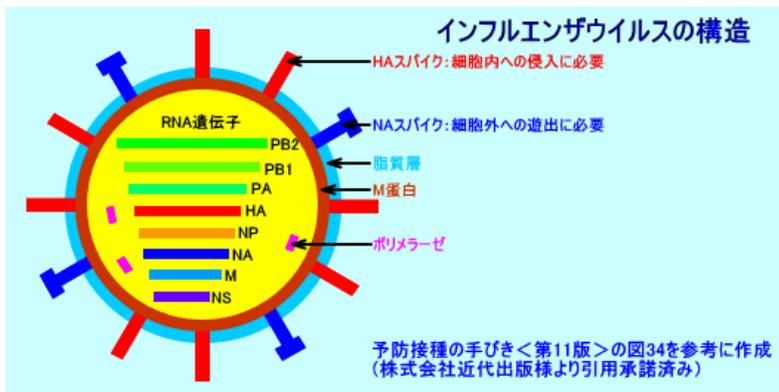
### ◇インフルエンザについて

一般に言われている所謂「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスによって引き起こされる急性感染症により、上気道炎症状・呼吸器疾患を伴うもので、「流行性感冒(りゅうこうせいかんぼう)」と云われます。

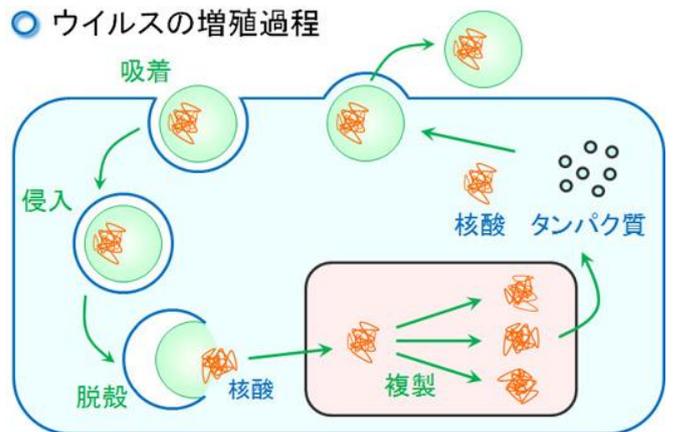
### ◇インフルエンザウイルスについて

下図は、インフルエンザウイルスの基本的構造を現しています。インフルエンザウイルスの大きさは、大腸菌などの細菌の10分の1の大きさで、1万分の1ミリといわれます。ウイルスは、「

遺伝子を包み込んだ缶詰め」と



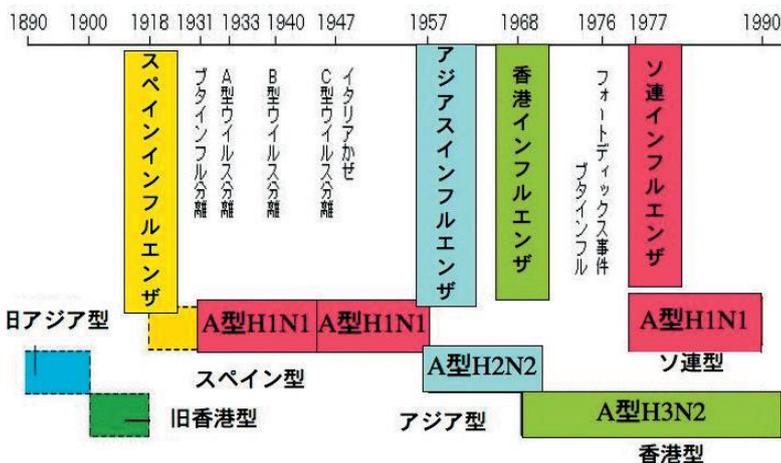
### ○ウイルスの増殖過程



### ◇インフルエンザウイルスの種類

標的とする細胞に付着してから、殻を脱いでその細胞に遺伝子を侵入させるのです(右図参照)。細胞に入り込んだ遺伝子は、その細胞のエネルギーやタンパク質を作る働きを利用して仲間を増やします。多くのウイルスはその過程で細胞を破壊します。

インフルエンザウイルスは、ウイルス粒子のタンパク質などの違いによってA、B、Cの3つの型に分類されます。A型インフルエンザウイルスは、カモなどの水鳥を中心にヒト、ブタ、ウマ、アザラシ、クジラ、ニワト



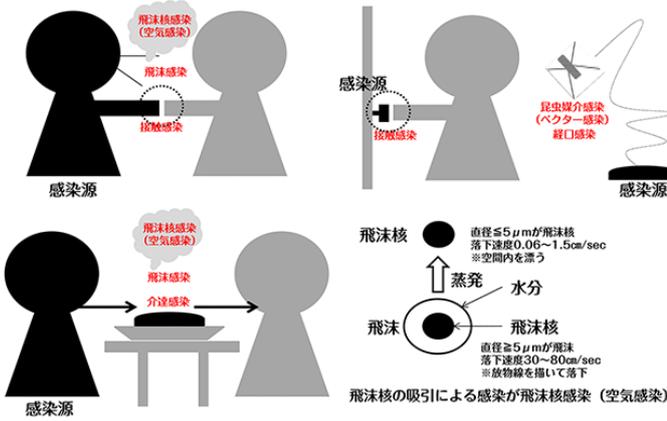
リなどが持つており、HA突起(ヘマグルチニン)赤血球凝集素)とNA突起(ノイラミターゼ)を変える特徴があります。強い病原性と伝播力を持つていた一九一八年のスペインインフルエンザや香港インフルエンザ、ソ連インフルエンザなどは、カモの持つていたウイルスに起源をもつているA型です。B型は、ヒトに病気を起こしますが、A型と違いNA突起もHA突起も変化することがありません。また、C型はヒトにインフルエンザを発症させません。

◆インフルエンザウイルスの感染経路

インフルエンザの感染経路に以下の2つがあります。

(1) 飛沫(ひま)感染

感染者のくしゃみや咳によって、インフルエンザウイルスを含んだ気道分泌物の小粒子が周囲に飛び散ります。この小粒子を飛沫(ひま)といい、その数は、1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個といわれます。粒子は比較的大きいのですが、感染者からおよそ1〜1.5メートルの距離であれば、直接に周囲の人の呼吸器に侵入してウイルスの感染が起こります。



(2) 接触感染

飛沫に汚染された環境表面やモノなどに触れることによってウイルスが付着した手を介する感染です。手についたウイルスを目や鼻、口などに無意識にもつけていくことにより、粘膜からウイルスが侵入します。ウイルスは乾燥した環境中では長時間生きつづけることができるので、感染者が使用した電話やドアノブ、食器、交通機関のつり革などにウイルスが付着して、後からそれを触ったヒトに感染が起こり、広がる可能性があります。

(3) 空気感染

飛沫の水分が蒸発して乾燥し、さらに小さな粒子(0.005mm以下)で

予防法のひとつとして「適切な口腔ケア」も

65歳以上のデイケアに通う在宅介護高齢者を、条件で偏りが出ないように2グループに分類して。1グループには、歯科衛生士が口腔ケアと集団口腔衛生指導を1週間に1回実施した「専門的口腔ケア実施群」、もう1グループでは、これまで通り自分で口腔ケアをする「コントロール群」とした調査が行われました。調査開始から半年後に、前者の口腔内を調べると細菌数が減り、プロテアーゼとノイラミニダーゼの細菌性酵素活性の低下が確認されました。この2グループにおけるインフルエンザの発症率は、「専門的口腔ケア実施群」で1名、「コントロール群」で9名でした。



※「口腔ケアによる細菌性酵素活性の減少とインフルエンザ感染予防」(阿部修、石原和幸、足立三枝子、佐々木英忠、田中甲子、奥田克爾)より

ある飛沫核となって、空气中を漂い、離れた場所にいる人がこれを吸い込むことにより感染するものです。飛沫核は空气中に長時間浮遊するため、対策としては特殊な換気システム(陰圧室 など)やフィルタが必要になります。

◆インフルエンザウイルスの予防

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

(2) 普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなるだけでなく、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。

※ワクチンを打ついてもインフルエンザにかかる場合があります。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%〜60%)を保つことも効果的です。

(5) 人込みや繁華街への外出を避ける

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



学名：インフルエンザウイルス  
病原菌。大きくはA B C型に分類される。人間に大流行するのはA型。A型は、季節の別、なびかの有無で大流行する。

【参考文献】

- 1) 脂質と血糖の医学ホームページ
- 2) 役に立つ薬の情報〜専門薬学ホームページ
- 3) 日本歯技 第654号
- 4) 大幸薬品ホームページ
- 5) 感染症. oom ホームページ
- (5) お口のテーマパークホームページ