

インフルエンザ予防に口腔ケア

毎年この時期になるとテレビ番組やニュースの話題に必ずあがってくるのが“インフルエンザ”です。今回はこのインフルエンザの予防と口腔ケアの関わりについてお話ししたいと思います。

インフルエンザの予防対策として手洗いやうがいは常套手段ですが、口腔ケアも有効とされているのはご存知でしたか？

学会などでも発表されていますが、口の中をケアしている高齢者とそうではない高齢者のインフルエンザ発症率を比較したところ**ケアをしているグループの発症率が大幅に少なかった**ことがわかっています。ある調査では口腔ケアをしたグループは約十分の一にインフルエンザの発症を抑制できることが証明されています。(下グラフ参照)

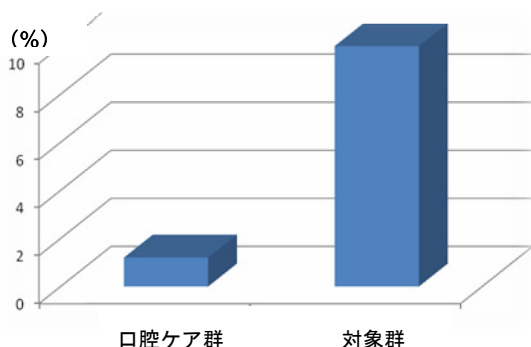
口の中というのは細菌がとても繁殖しやすい場所です。夜間ともなると唾液の分泌も少なくなるのでまさに細菌繁殖の絶好の機会になります。しかもインフルエンザウイルスは口の中の細菌に手助けされて増殖すると言われています。この増殖したウイルスがそのまま体内に侵入してしまうと、インフ

ルエンザにかかる確率は当然高くなりますが、口の中を清潔に保ち細菌が少ない状態にしておけば、おのずと体内に侵入してくる細菌の数も少ないわけですから、口腔ケアが効果的とされているのは理にかなっているといえるでしょう。風邪や肺炎の予防になるのも同じ考え方ですから納得できますね。

口腔ケアのポイントとしては、**歯だけ**でなく**入れ歯や舌、歯肉、頬、上顎**など**粘膜もきれいに**することです。

『お口の中まではなかなか手がまわらない』と、よく耳にするフレーズですが、特にこの時期 口腔ケアは欠かすことが出来ない必須ケアメニューだと思っています。

インフルエンザ発症率



出展：平成15年度老人保健健康増進事業

口腔ケアによる気道感染予防教室の

ついでに... 今回記事を書いた筆者である個人のインフルエンザ予防策を紹介させていただきます。

私はこの時期になると冷え切った体を少しでも温めるため頻繁に緑茶(温)を飲みます。車内や事務所内で常に傍らには緑茶のペットボトルがあります。この**緑茶に含まれるカテキンがウイルスの感染力を奪う**とされており医学的にも立証されています。(うがいも同様)ちなみにウーロン茶や紅茶でも同じ効果が期待できます。インフルエンザ予防のために飲んでいたわけではないですが、ここ十数年インフルエンザにかかったことは一度もないです。

ペット紹介のコーナー



今回は、コイデイナーター高橋君が飼っている犬のリンです。犬種は雑種です。今年でなんと十七歳になります。おじいちゃんです。性格はとてもめんどくさがり屋で、冬になると犬小屋は寒いのか玄関で生活しているそうです。写真はポカポカ日向ぼっこ中。