

今だから
ウイルス
対策③

歯周病菌が ウイルス感染に影響？

新型コロナウイルスの感染を心配されている人が多くいると思います。
ただ、今のところ新型コロナウイルスに特化した予防データはありません。
今回はインフルエンザウイルスでのデータを元にお伝えします。

歯周病菌で インフルエンザが拡大

実は、歯周病菌は体内にインフルエンザウイルスが入るのを手助けしているのです。インフルエンザウイルスは体内に侵入するのに粘膜を破壊する必要があります。そして粘膜を破壊する際に酵素を出します。歯周病菌は、この酵素を活発化させているのです。歯周病菌の助けを借りて侵入したウイルスは、増殖して症状をひきおこします。研究データによると、インフルエンザだけの感染よりもインフルエンザ+歯周病菌の方が感染は早くなることがわかっています。



歯磨きで取れない 汚れがある!?

歯周病菌は、プラーク(歯垢)と呼ばれる細菌の塊の中にいます。朝起きた時に歯がヌメヌメするのは細菌が増殖しているからです。当然、歯ブラシは重要なのですが歯ブラシだけだと汚れの60%しか取れません。つまり約40%の汚れが毎日毎日、お口の中に残っているのです。そこで必要なのが以下の2つです。

- 1 フロスや歯間ブラシも使ってキレイにする**
フロスや歯間ブラシを使うことで約80%の汚れ(歯垢)が取れます。
- 2 歯科医院で磨き残しや歯石を除去する**
一般的に歯磨きだけでは汚れの取り残しが20~40%程度あります。

新型コロナウイルスは元より、風邪やインフルエンザなどにも
ならないことが大切ですね。こんな時だからこそ

いつも以上にお口をキレイに保って感染を予防しましょう。

※今回紹介したのは、一般的な感染予防であり新型コロナウイルスに特化した予防法ではありません。

