歯のかわら版

大船渡市

2021年６月号　No.73

発行：令和３年６月７日

新型コロナウイルス対策には

手洗い
と
マスク

そして

＋

口腔ケア

コロナウイルスは、生物ごとに型があります。古くは、1931年にニワトリの伝染性気管支ウイルスとして発見され、1940年代には豚の伝染性胃腸炎ウイルスが発見されました。人のコロナウイルスは、1960年代に２つのコロナウイルスが発見され、さらに2000年代に２つのコロナウイルスが発見され、これら４つのコロナウイルスは、一般的な風邪の原因ウイルスになっています。その後、動物から感染する重症肺炎ウイルス、SARS（サーズ）コロナウイルスとMARS（マーズ）コロナウイルスが発生しました。そして、現在流行している新型コロナウイルス感染症は、SARSの新型であり、感染力が高いものとなっています。今後も、ウイルスは変異を続け、姿や形を変えながら感染を引き起こしていくと考えられています。

口腔ケア（歯みがきやうがいも含めて）による新型コロナウイルス感染症予防効果の3つの理由

1 ウイルスが感染しにくい

口の中にコロナウイルスが入っても、粘膜の細胞の中に侵入しなければ発症しませんが、それを歯周病菌が発する酵素によって侵入を助けています。そこで口腔ケアによって歯周病菌を減少させれば、感染を防ぐ効果がでます。

2 肺炎の重症化を防ぐ

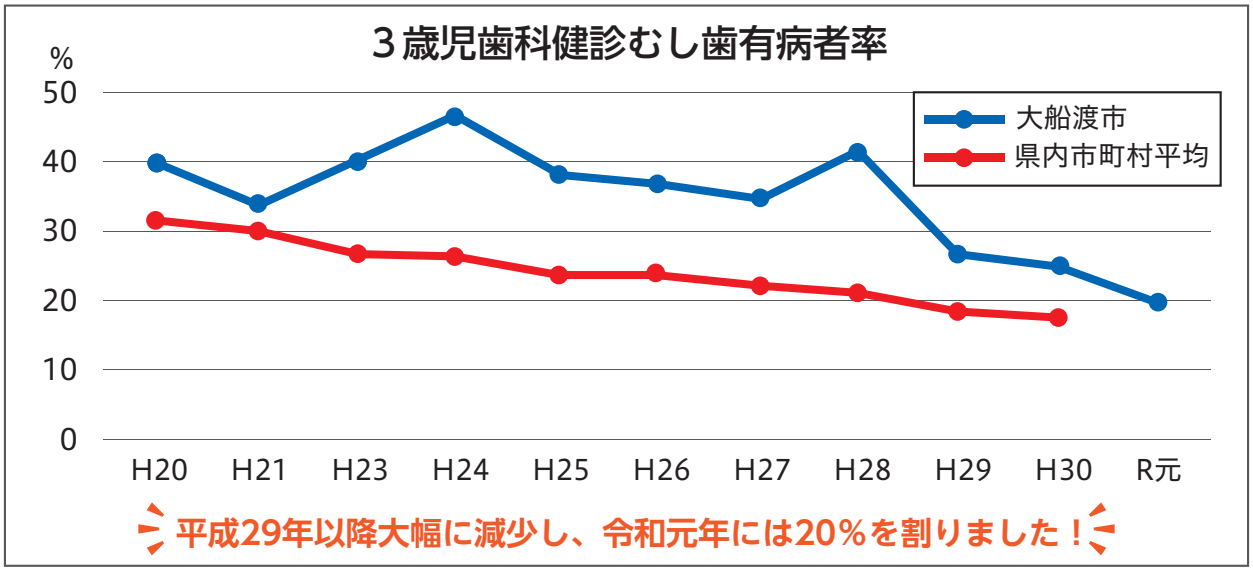
コロナウイルスによる肺炎と、口腔内の細菌による細菌性肺炎が重なると重篤な状態になります。特に高齢者では口腔機能が低下し、唾液の誤嚥が知らないうちに起こっていることがあります。

3 免疫力をアップ

口の中が不潔であったり、歯周病にかかっている場合、腸内細菌のバランスが崩れ、体の免疫力が低下することがあります。

幼児のむし歯 減少

これまで“緊急特集”として、幼児のむし歯を取りあげてきました。それは平成24年度の３歳児むし歯有病者率において、大船渡市が岩手県内でワースト１位になったことを受けて始まりました。当時は、震災後の影響もあり幼児のむし歯は増加傾向でした。平成24年度は、46.6％でしたが、**令和元年度には19.8％まで減少**しました。



大船渡市では、乳幼児の歯科保健を重視し、歯科保健活動を実施しています。生まれる前のパパママ教室等での口腔衛生指導、新生児の家族を対象とした乳幼児口腔衛生指導、離乳食教室、７～８か月児健康相談、１歳児歯科健康相談、１歳６か月児・３歳６か月児歯科健康診査時のフッ化物歯面塗布事業など、集団指導に個別指導も交え、より効果的な事業を継続してきました。その成果は、平成29年以降顕著に表れてきました。

県平均に近づいてきましたが、さらに一歩前進し、県平均を下回り、むし歯から子ども達の歯を守りたいと思います。

学校歯科医制度90周年

昭和６年６月22日、学校歯科医（幼稚園歯科医）令が公布されました。これを記念し、６月22日は『学校歯科医の日』となりました。現在、学校歯科医は、学校保健安全法により定められており、歯科医師であるとともに教育者である非常勤の学校職員としての立場でもあります。学校歯科医の職務には、「保健教育」・「健康管理」・「組織活動」があり、一般的に認識されている歯科健診は、健康管理のひとつとなっています。平成23年に制定された「歯科口腔保健の推進に関する法律」により、積極的に学校教育に参加することが求められています。

歯科治療と献血

新型コロナウイルス対策としてワクチン接種がすすめられていますね。ワクチン等の予防接種を受けた場合、その種類によって、献血できない期間が設けられています。たとえばインフルエンザ等は24時間、風疹等は4週間、ワクチン接種後献血ができません。

日本赤十字社のホームページでは、新型コロナウイルスについては、以下のように説明されています。

新型コロナウイルスのワクチンを接種された方は、献血をご遠慮いただいています。なお、令和3年5月14日から、RNAワクチン（mRNAワクチンを含む）を接種された方は、48時間経過していれば献血にご協力いただくことが可能となります。

48時間経過で献血可能ということは、身体への影響がわかってきたということなのですね。

さて、同ホームページには、「献血をご遠慮いただく場合」として、次のような項目もあります。

出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）に関しては、抜歯等により口腔内常在菌が血中に移行し、菌血症になる可能性があるため、治療後3日間は献血をご遠慮いただいています。

菌血症とは、人体内の血流に細菌が存在する状態のことで、通常は体の免疫機能により解消されます。免疫機能が及ばないほどの感染が起こって全身状態が不良になってしまう敗血症とは違うものです。しかし、歯石除去をしただけでも、3日間も献血できないほどの状態になる可能性があることに驚く方も多いでしょう。歯周病が重くなると、腫れた歯茎から歯周病菌が血流に入り、献血の基準を満たせないほど血流が危ない状態になりやすいので、歯周病の放置は全身の健康維持への危険信号といえるでしょう。

スポーツドリンクと経口補水液

暑くなると、スポーツドリンクが身近な飲み物になってきますね。
皆さんはスポーツドリンクに何を期待しますか？
「速やかな水分補給」、「塩分などミネラルの補給」、「熱中症予防」など、これらに応えられるのはスポーツドリンクではなく『経口補水液』です。吸収率を調べると、経口補水液は一般的なスポーツドリンクの３倍です。スポーツドリンクは、経口補水液に比べ、３倍の糖分があり、ナトリウムは３分の１の量であることが理由で吸収率を下げています。

スポーツドリンクは、果汁ジュースや炭酸飲料と同じ清涼飲料水の一つであり、熱中症予防のための本来のスポーツドリンクは、『経口補水液』となります。それでは、なぜ一つのメーカーで、スポーツドリンクと経口補水液を作っているのでしょうか？それは、売れるには「おいしさ」が左右するからです。おいしくするには、どうしても３倍の糖分と、塩分であるナトリウムを少なくする必要があります。通常の運動では、水で十分であり、塩分は朝食の味噌汁などでしっかり摂ることが重要です。

お口を清潔に！

～口腔内の細菌を減らすべき理由～

むし歯、歯周病の予防のためだけではありません！

本紙No.71では口腔内の細菌の働きで、ウィルスが侵入しやすくなることを説明しました。お口を清潔に保つことは、新型コロナウィルス感染対策にもなるわけです。今回は口腔内細菌が発がん性に関係あることを説明します。

アルコール飲料を飲むと、主に肝臓でアセトアルデヒドが発生します。それは体内の酵素によって分解されますが、その酵素の働きが弱いとアセトアルデヒドの分解が遅くなり、顔が赤くなる、吐き気がするなどの反応が起こります。一時的な体調不良だけの問題ではなく、アルコールとアセトアルデヒドには発がん性があるので、口腔や食道の発がんの危険性が高くなります。さらに喫煙によって、そのリスクは増大することが知られています。

ここまでは全身についての話ですが、口腔･食道領域の常在菌は、アルコールに浸ると大量のアセトアルデヒドを産生するので、口腔がん・食道がんの原因になっていることが推測されていました。

近年、舌表面を清掃することにより、発生するアセトアルデヒドの濃度が低くなるという研究報告も見られます。

歯の歯垢清掃だけでなく、舌表面もきれいにする必要があるのですね。

舌のクリーニングは
通常の歯ブラシではなく、
柔らかい、専用ブラシが
お勧めです

編集後記

今回も新型コロナウイルス関連の記事が多くなりました。研究が進むにつれ、新型コロナウイルス対策としてだけではなく、全身の健康のために、口腔衛生の重要性がわかってきましたので、その情報を掲載しています。前号の内容も含めて、是非、多くの方々にお伝えしたいので、ご覧になっている方には、お知り合いにご紹介いただけると幸いです。

発　行　**大船渡市**
歯科診療所　TEL＆FAX　**42-3228**
保健福祉部健康推進課　TEL　**27-1581**
編　集　**大船渡歯科医師団**