



# Hata's デンタルクリニック

お口に健康を、  
心に笑いを



忙しい毎日、自分の体、特にお口の中のケア、できていますか？  
大阪府堺市で歯科医院を運営している畑崎先生が、  
先生方の健康に役立つ情報をお届けいたします。

## 第3回

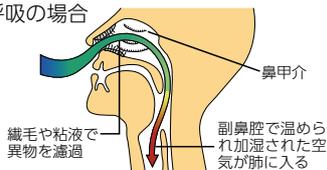
### お口を閉じて二重に防御

今回は、新型コロナウイルスの感染予防で当初から言われている、「マスクをつけて3密を避けよう」に加えて、「お口を閉じて、お口の中は清潔に！」をお伝えしたいと思います。

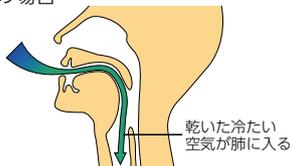
#### ①鼻呼吸をしよう

以前より、口呼吸はいろんな問題を引き起こすと言われていきます。代表的な例として、口の中が乾くことにより、虫歯や歯周病になりやすいことや、直接、口の中にウイルスや細菌が入っていくので、感染症にかかりやすいことなどが挙げられます。

一方、鼻呼吸では、鼻の奥にある繊毛や粘液による、外部からの侵入物を排除する生体防御反応により、ウイルスや花粉等の体内への侵入を防ぎます。以前より、鼻呼吸はインフルエン



#### ●鼻呼吸の場合



#### ●口呼吸の場合

ザの感染予防になると言われており、新型コロナウイルスの場合も同様と考えられます。したがって、マスクの下でも、苦しいですが、極力お口を閉じていただいたほうが感染予防に繋がると思います。

#### ②口腔ケアで重症化予防

過去に大流行し死者を多数出した感染症の研究によると、ウイルス感染を起こしたあとに細菌感染が起こる「重複感染」が重症化するとわかっていきます。

口の中の細菌がこの細菌感染を引き起こす原因の1つです。つまり、口の中が汚れていて細菌が多数存在すると、新型コロナウイルスに感染した場合、より重症化しやすい可能性がります。

ですから、家庭での歯磨き、歯科医院での口腔ケアが大切です。2020年8月末現在、歯科院内での新型コロナウイルス感染の事例は発生しておりません。安心してかかりつけの歯科を受診してください。

これから秋・冬にかけてさらなる感染拡大が予想されます。先生方もこれらのことを参考にしていたいただき、感染予防にご留意ください。