

# 口腔ケアで、 インフルエンザを予防

細菌やウイルスが体内に入り込む入口。それは口です。  
手洗いやうがいも、ウイルスが口を通じて入らない  
感染しないようにするための予防策です。

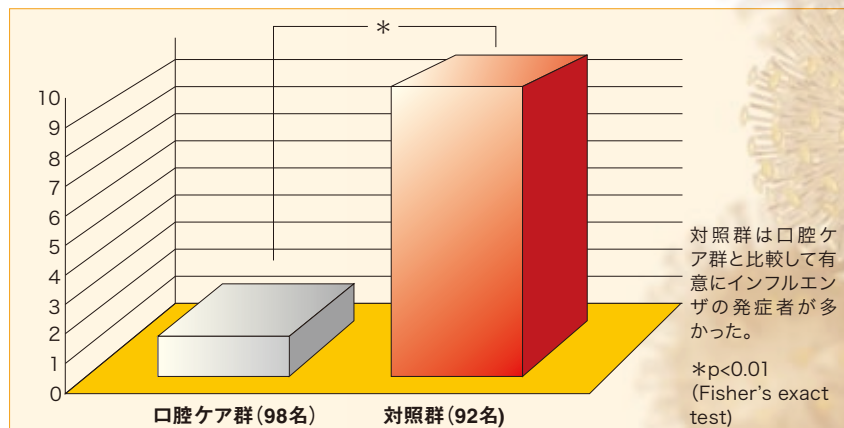
「口腔環境を清潔に保つことは、  
インフルエンザ予防に有効な方法の一つである」  
そんな研究が、あるデータによって裏付けられました。



## 新しい予防法の一つとして、 “適切な口腔ケア”も検討してください。

インフルエンザウイルスの感染・増殖・拡散のメカニズムが解明されるなか、  
適切な口腔ケアによって、口腔内の細菌と細菌由来の酵素活性を減少させていくことが、  
インフルエンザの予防に有効であると考えられています。

インフルエンザ発症数



65歳以上のデイケアに通う在宅介護高齢者190人が、  
年齢、性別、残存菌数、要介護度、脳血管障害の既往、肺炎の既往などの項目において、偏りがないように2つのグループに分類されました。

- 「口腔ケア群」(98名)とは、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回実施したグループ。
- 「対照群」(92名)とは、これまで通り本人及び介護者による口腔ケアをしたグループ。

## 口腔ケアの有効性を示唆した調査結果

2003～2004年冬季、“適切な口腔ケアがインフルエンザの発症率にどんな影響を及ぼすか”の調査が行われました。その結果、「口腔ケア群」においてはウイルスの感染や増殖に重要な役割を持つノイラミニダーゼやプロテアーゼ活性の有意な低下が確認され、インフルエンザ発症者は1名でした。また「対照群」では、インフルエンザ発症者は9名でした。

日本臨床内科医会によれば、2003～2004年冬季におけるワクチン有効率は、65歳以上の高齢者で0%であり、この調査にワクチンの影響はなかったものと考えられています。

### 〈参考文献〉

- 阿部 修, 石原和幸: 気道感染予防介入における口腔内細菌数および酵素反応の変化. 口腔ケアによる気道感染予防. 社会保険研究所 59-66 2004.
- 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: 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. 歯界展望 Vol.107 No.3 498-502 2006.

【監修者】 東京歯科大学 名誉教授  
奥田 克爾 先生

# 施設にインフルエンザウイルスを侵入させない。 万一侵入してしまっても、蔓延させない。

インフルエンザは感染症の一種であり、医療機関では感染管理室などが中心となって、総合的な対策を施しています。施設全体としての対策は「施設内へのウイルスの侵入を防ぐこと」「侵入してしまったら、感染者を隔離して蔓延を防ぐこと」に尽きます。

参考／厚生労働省健康局結核感染症課,日本医師会感染症危機管理対策室:インフルエンザ施設内感染予防の手引き,平成18年2月改定  
厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/> (2009年11月現在)

インフルエンザの感染には、くしゃみや咳などによる“飛沫感染”と、感染者が触れたものに別の人が触れ、その手で自分の眼・口・鼻などを触って起こす“接触感染”があります。さらに、感染者と同じ空間にいる人がウイルスを吸入して起こる“飛沫核感染”も状況によっては成立すると言われています。

個人でも可能なインフルエンザの感染予防策としては、以下のものが挙げられます。

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| 免疫力に期待する  | ●流行前のワクチン接種          |
| 健康体を維持する  | ●バランスのとれた栄養摂取●十分な休養  |
| 環境に気をつける  | ●室内の換気●適度な加湿(50~60%) |
| 飛沫の拡散を防ぐ  | ●不織布製マスクの使用          |
| 接触リスクを減らす | ●手洗い●うがい             |

## 口は、栄養だけでなく細菌やウイルスの入り口でもあります。 だから正しい口腔ケアで、口をいつも清潔に保ってください!

### 準備

#### ■歯ブラシの選び方

歯ブラシは口の状態に合わせて選ぶことが大切です。歯科医師などの専門家に相談しましょう。

**【参考】いろんな歯ブラシがあります。**

歯がたくさんある人には……………毛束の大きさはレギュラーサイズで、柄や毛の部分がまっすぐな歯ブラシ  
細かいところの部分みがきには…………… タフトブラシ  
歯がない人には(粘膜)…………… スポンジブラシ



#### ■姿勢

洗面台に移動できない人は、ベッドにて上体を起こし、後頭部に枕やバスタオルをあててアゴを引き、唾液や水など口腔内のものを飲み込まないようにします。この姿勢が難しい人は歯科医師や看護師などに相談しましょう。

ポイントは、アゴを引き誤嚥を防ぐこと。



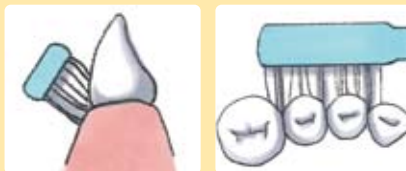
### 歯磨き・口磨き

#### ■歯垢や食べ物の残りかすを取り除くために、歯磨きをします。

歯は一本ずつ小刻みに、きれいになるまで磨きましょう。

#### ■ブラッシングのポイント

- ①歯と歯の間や、歯と歯茎の境目などは特に歯垢が付きやすいので、ていねいに磨きましょう。
- ②磨いた後の汚れはうまく吐き出しましょう。

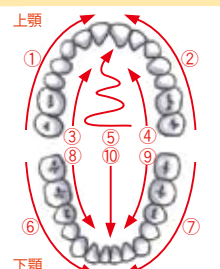


#### ■粘膜のマッサージ

唾液が少ない人などでは、舌や頬の内側などの粘膜にも汚れが付着することがあります。

このような場合は、ぬるま湯に浸した後に水分を絞ったスポンジブラシなどでふきとりましょう。指で歯肉をマッサージするのも効果的です。

粘膜清拭の手順



### うがい

#### ■うがいができる人

- 口に水を含み、ぶくぶくうがいを(できれば5回、30秒以上)行いましょう。
- 上下左右、口の隅々にまで水が通るように心がけましょう。
- がらがらうがいもして、風邪の予防も行いましょう。
- うがいは、水道水で一日に何度も行いましょう。

#### ■うがいができない人

- 湿らせたスポンジブラシや毛の柔らかな歯ブラシで、口の中をぬぐうようにしましょう。

口腔ケア勉強会(開催無料)の  
お問い合わせ・お申し込み

**03-3226-2143**

受付時間:平日9時~17時30分

編集・発行  
ピーンスターク・スノー株式会社  
札幌市東区苗穂町 6-1-1