

歯磨きでインフルエンザ予防！？

★インフルエンザの主な感染経路は？

インフルエンザは患者の咳やくしゃみにより、ウイルスが放出され、それを吸い込んで感染します。これを飛まつ感染といいます。

飛散したウイルスは、タオル、電話、ドアノブ、食器、電車のつり革など、様々なところに付着し、乾燥した空気中にも長くとどまります。このようなウイルスは2~8時間は感染力があるといわれており、それを吸い込むことによっても感染するのです。



★主な予防方法は？

感染力の強いインフルエンザは予防が大切です。

■予防接種を受ける

ご高齢の方や小さいお子さんはなるべく予防接種を受けましょう。ウイルスの抗体ができるまでには2週間程度かかるので、インフルエンザが流行り始める時期までに、早めに受けるようにしましょう。



■手洗い・うがい

外から帰ってきたときと、食事をする前は必ず手を洗いましょう。つめの間、指の付け根、手のひらのくぼみは汚れが残りやすいので良く洗いましょう。手を洗った後にアルコールで消毒をすると効果的です。



■規則正しい生活

風邪の予防には、栄養バランスのとれた食事と睡眠・休息が大切です。また、人が多い所へ行くときにはマスクをしましょう。



★歯磨きで予防する！？



意外と知られていない予防法が「歯磨き」での予防です。

インフルエンザウイルスは気道の粘膜に付着して増殖します。

しかし、その粘膜にはタンパク質の覆いがあり、通常はウイルスを容易には付着しないようになっています。ところが、口腔内にあるプロアテーゼという酵素はこのタンパク質を破壊し、ウイルスが侵入

するのを手助けしてしまうのです。この酵素は口腔内の細菌が作り出すので、発生させないようにするために、きちんと口腔ケアをすることでインフルエンザの予防につながるのです。

口腔ケアをきちんとすると、免疫力を高め成人病の予防にもつながるなど、さまざまな効果が知られています。毎日の歯磨きをしっかりとおこない、歯科医院での歯周病や虫歯の治療、歯のクリーニング（PMTC）などを行うことで、インフルエンザも予防しましょう！

