

# 1日の中で最適な口腔ケア

歯科衛生士 丸山 みどり

口腔内には700種類以上、数千億個の細菌が存在しています。歯にネバネバと付いた「プラーク」1g中には、糞便1g中と同じ細菌数が存在すると言われています。口腔内の細菌は全身のさまざまな疾患と関係することが明らかになってきました。新型コロナウイルス感染症についても、口腔内細菌の関与が指摘されており、口腔ケアの重要性はますます高まっています。このような時代だからこそ、口腔内の清潔を維持することでより効果的に感染症を予防する必要があります。

起床直後は細菌数が一番多くなっています。

夜間に細菌が増殖するためです。起床直後の口腔内にみられる粘性の高いネバネバした分泌物は、細菌の塊です。起床時はできるだけ早くこれらを除去する必要があります。



唾液には、殺菌作用や自浄作用があります。さらに口腔内の免疫力を高め、清潔に保つ大切な役割をはたしています。しかし睡眠中は唾液の分泌が減少するため細菌が増殖してしまいます。特に高齢者は加齢や内服の影響などにより、唾液の分泌が少なくなるため、乾燥しやすく、プラークが増えて細菌が繁殖しやすい状態にあります。この状態で夜間に唾液を誤嚥（唾液などが気管に侵入）すると、感染症にかかるリスクが高くなります。そのため就寝前の口腔ケアは重要になります。義歯は外して良く磨き洗浄液につけ、歯や舌も磨き清潔にします。歯にネバネバしたプラークを残したまま就寝すると細菌を増加させてしまいます。



この他にも「外出時に十分な口腔ケアができなかった。」などの場合、帰宅時うがいに加えて口腔ケアも行いましょう。

口腔ケアを効果的に行うためには、「細菌が増える前の就寝時」「細菌が一番多なっている起床時」を優先して行い、毎食後の口腔ケアと繋げて行きます。口腔ケア習慣化することで、口腔内が清潔になるだけでなく、生活にリズムも生まれ、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を予防する効果も期待されています。