

# 口腔の役割

## インフルエンザ予防に口腔ケア？

乳酸菌飲料を飲んだ後、舌に白い固まりや膜の様なものがくっついてしまった経験は誰にでもあると思います。これは、乳酸菌飲料に含まれるカゼインというタンパク質が唾液中の「ムチン」という糖タンパクと反応して作られたタンパク質の固まりです。赤ちゃんが母乳を飲んだ時にも同じ現象が起こることがあります。

「ムチン」は、唾液のヌルヌル成分であり、これにより口の中が滑らかになることで会話がしやすくなり、食べ物を噛みやすく、そして飲み込みやすくなるのです。この「ムチン」、実は他にも大変役に立っているのです。

鼻のほかに口腔や喉の粘膜には、ウイルスがくっつきやすい鍵穴(かぎあな)のような構造がいくつもあり、ウイルスはこの鍵穴を使って粘膜の中に侵入しようとします。しかし唾液の「ムチン」がこの鍵穴をふさぎ、覆い隠すことにより、ウイルスの侵入を防いでくれるのです。

しかしこの「ムチン」、弱点があります。口腔内の細菌の数が増加すると、細菌の作る酵素により分解されてしまうのです。

したがって歯磨きだけでなく義歯や舌の清掃を行い、継続して口腔の細菌数を減らすことが大切です。さらに唾液不足にさせないようにすること、すなわち口腔を乾燥させないことも大切です。乾燥を防ぐにはマスクの着用も有効です。

口腔ケアは、インフルエンザウイルスの感染を抑える効果もあるのです。



歯科口腔外科外来に設置しています  
ご利用ください

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

