

11月8日は「いい歯の日」 ウィズコロナの今年重要なのは「歯磨き&舌ケア + 乳酸菌」！ L8020乳酸菌でウイルス感染症の重症化を防ごう！！

鶴見大学歯学部・花田教授に口内ケアとウイルスの関係をお聞きしました

フジッコ株式会社(本社:兵庫県神戸市中央区 代表取締役社長:福井正一)は、11月8日の「いい歯の日」を前に、鶴見大学歯学部探索歯学講座の花田信弘教授にウイルス感染症の重症化を防ぐ口内ケアの重要性について、お話を伺いました。「いい歯の日」をきっかけに、口内ケアの重要性と方法を新たにご提案します。

気温の低下と空気の乾燥が加速するとともに、インフルエンザが猛威を振るう季節を迎えます。特に今年は新型コロナウイルス(COVID-19)感染症予防の必要性もあり、「いい歯の日」は感染症の予防対策として口腔内の健康を見つめ直す良い機会です。

口内ケアがウイルス感染症予防に有効な理由と具体的な対策について、花田先生に解説して頂きました。

【いい歯の日とは】

日本歯科医師会によって「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで1993年に設定され、この日をきっかけに様々な歯科保健啓発活動が行われている。

■口内ケアは、インフルエンザウイルス感染の予防に有効！？

歯周病菌は、インフルエンザウイルスがヒトの細胞に侵入・増殖するのに必要なプロテアーゼやノイラミニダーゼという酵素を持っています。

また、これらの中でも歯周病菌由来の酵素は抗ウイルス薬で抑制できないため、口内ケアを怠るとインフルエンザウイルスの感染や重症化を助長します。

■口内ケアは、新型コロナウイルス感染症予防にも重要？

新型コロナウイルスについては、これから研究を重ねる必要がありますが、一般的には基礎疾患を持つかどうかで発症するかが決まると言われています。基礎疾患によって身体が慢性炎症を起こし、酸化ストレスを抱えている方が重症化しています。酸化ストレスを抱えた方は高齢者や糖尿病の方などに当てはまりますが、それ以外で当てはまるのが、実は歯周病なのです。

歯周病菌が血液に入り、さらに歯周組織に炎症が起こって酸化ストレスとなり、基礎疾患と同じ働きをしてしまうことで、重症化に結び付くと考えられます。

また、舌や歯肉の上皮細胞に新型コロナウイルスのレセプター(受容体)があり、このウイルスの増殖の場が口腔内であると明らかになってきたことで、新型コロナウイルスの重症化に対して、口内ケアの重要性をより意識する必要があると思います。

さらに、過去のスペイン風邪などのパンデミックで、ウイルス単独ではなく、細菌性の二次的な肺炎によって重症化し亡くなるケースが多く報告されています。この肺炎を引き起こした細菌のルートは口腔内であると考えるのが妥当です。ウイルスそのものだけでなく、ウイルスで傷ついた肺に口腔内の細菌が入り込み、肺炎を重症化させる要因になることも鑑みると、口内ケアが重要であるということは過去の経験からもよくわかります。

■歯周病菌にも、むし歯菌にも、有効な乳酸菌がある！

ウイルス感染症対策に口内ケアが重要です。まずは歯磨きで口腔内をきれいに保ち、加えて、歯周病菌にもむし歯菌にも有効な乳酸菌などを活用して「生物学的コントロール」を合わせて行うことも有効です。



鶴見大学 歯学部探索歯学講座
花田信弘 教授

九州歯科大学歯学部卒業後、米
ノースウェスタン大学医学部微生物・免疫学講座博士研究員や国立感染症研究所口腔科学部長などを
経て、現在に至る。

近著に『毒だし!舌みがき:細菌・ウイルスを退治して腸をきれいに
する健康習慣』(河出書房新社)など。

～インフルエンザが流行する季節も、Withコロナ時代にも、口内ケアが重要！～

- 1) 歯周病菌が、インフルエンザウイルスの侵入や増殖を助長する
- 2) 歯周病菌は、新型コロナウイルスの重症化を助長すると考えられる酸化ストレスを引き起こす
- 3) 新型コロナウイルスの受容体が舌や歯肉にある
- 4) ウイルス感染から引き起こされる二次性細菌性肺炎は、口腔内から侵入した細菌が原因

口内が汚いだけでインフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすく、重症化しやすい原因を作り出してしまうのです！これからの季節、手洗い・マスク・うがいでだけでなく、正しい口内ケアを実践しましょう。

■口内ケアの具体的方法は3つ

口内ケアは、3つの方法があります。

- 1) 歯みがきや舌みがきなどの「物理的除去」
- 2) 洗口剤や歯みがき粉などの「ケミカルコントロール」
- 3) 有害な菌を有用な菌に置き換える「生物学的コントロール」

歯みがき粉を使って歯みがきをするだけでなく、炎症の原因になる食べ物が詰まりやすい歯間をケアすることが重要であると花田先生は指摘しています。

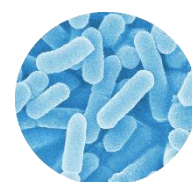
また、就寝中に細胞の死骸や増殖した細菌が舌の中央に集まってくるので、朝は特に専用ブラシなどで優しく舌みがきをすることがお勧めとのことです。

3番目の置換療法においては、多くの乳酸菌が持つ歯周病菌を抑える働きだけでなく、むし歯を作るミュータンス菌も抑える特定の乳酸菌がより有効です。

■L8020乳酸菌は、歯周病菌もむし歯菌も抑制！

L8020乳酸菌は、歯周病、むし歯になったことのない健康な子どもの口の中から発見されたヒト由来の乳酸菌です。歯周病菌だけでなく、むし歯を作るミュータンス菌も抑えます。

歯周病の原因菌のひとつである「ジンジバリス菌」、さらにはむし歯の主な原因の「ミュータンス菌」をL8020乳酸菌が死滅させた実験結果が得られています。



さらに、これまでにL8020乳酸菌発酵物含有タブレットの摂取により、ヒト口腔内の虫歯菌の減少*、さらには口臭と歯周病菌を減少させる**作用があることが学会にて発表されています。

*第68回日本口腔衛生学会・総会

**日本歯科衛生学会 第14回学術大会

■いい歯で健康！

口内ケアを怠ると、歯周病やむし歯になるだけでなく、これから流行するインフルエンザの感染や新型コロナウイルスの重症化にも悪影響を及ぼします。

「いい歯の日」をきっかけに、花田先生の推奨する「歯磨き&舌ケア + L8020乳酸菌」で、お口の中をきれいに保つことでウイルスに負けない強い身体づくりを目指しましょう。