

おしえて!! 歯医者さん

第56回 新型コロナウイルスの感染対策における口腔ケアの重要性

**質問** 新型コロナウイルス感染症の重症化対策として口腔ケアが大切だと、あるホームページにありました。詳しく教えてください。

**回答** 現在、世界中でさまざまな研究が行われており、わかっている事をふまえた上で、推測でお答えさせていただきます。

まず、新型コロナウイルスがヒトの細胞に付着する過程についてです。新型コロナウイルスはインフルエンザウイルスと同じような付着様式で、ヒトの細胞に付着します。

インフルエンザウイルスの場合、口腔ケアで歯周病菌を減らすことにより、ヒトの細胞への付着を阻害できる事がわかっています。専門家による口腔ケアを実施する事でインフルエンザ罹患率が減少したとする報告もあり、新型コロナウイルスでも同様な予防効果が期待されています。

次に、腸内細菌がヒトの免疫を強く保つ上で、重要な役割を果たしている事がわかっています。そして、歯周病菌の一部は小腸から大腸まで到達

することがあり、この数が多くなると腸内細菌のバランスが崩れ、体の免疫力を低下させる事も知られています。その結果、感染症にかかりやすく重症化しやすくなる事が懸念されます。

最後に、新型コロナウイルスは呼吸と共に肺まで到達し肺の細胞に付着・侵入する事で、ウイルス性肺炎を引き起こしますが、さらに付随して細菌性肺炎を引き起こす事があります。この細菌性肺炎の原因菌は、主に口の中に由来します。

人工呼吸器の使用に際しても、口腔ケアが不十分だと、口の中の細菌が肺に侵入し、難治性の肺炎を引き起こす例が知られています。

このように、適切な口腔ケアは、新型コロナウイルス感染症においても、重症化を防ぐ可能性が高いのではないかと期待されているのです。

「吉野川市歯科医師会」

お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

●お口の質問について(窓口)●

市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

人権とびくす

オリンピック・パラリンピックと人権

東京2020オリンピック・パラリンピックが本年開催される予定となっています。

オリンピック・パラリンピックは、人権と深い関わりをもっています。1908年に国際オリンピック委員会(IOC)により「オリンピック憲章」が制定され、その根本原則には「人種の調和のとれた発展にスポーツを役立てる。すべての個人はスポーツをする機会を与えられなければならない。また、この憲章の定める権利および自由は人種、性別その他の身分などの理由によるいかなる種類の差別も受けることなく、確実に享受されなければならない」とあります。

また、国際パラリンピック委員会(IPC)の「人権に関する立場表明」には「障がいのある人々は、スポーツの参加、ト

レニング、功績を認められる機会をすべての学校や地域社会で提供されなければならぬ」とことが明記されています。

吉野川市にも、パラリンピック1500メートル(知的障害クラス)への出場を目指している阿利美咲さんがあります。昨年、豪州で開催されたINAS グローバルゲームズ(国際知的障害者スポーツ大会)3000メートル優勝などの実績を残していますが、日々、練習場や練習仲間を探し求め、東奔西走している状況にあります。自宅周辺の道路で練習している時の地元の方々の声援は、何よりの励ましとなっているようです。

障がいの有無にかかわらずスポーツを楽しみ、さらに競技にも参加できるというロールモデルとしても応援したいものです。この東京大会を、すべての人々の人権尊重への大きな前進につながる大会としていきましょう。

お問い合わせ  
人権課  
☎22-2229  
FAX 22-2260

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
2月	1	月	9:00~10:30	こだま会館	川島	介護予防体操
	2	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	口腔(こうくう)ケア
			13:00~14:30	元木会館	山川	介護予防体操
	3	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川	口腔ケア
			13:30~15:00	上浦公民館	鴨島	介護予防体操
	4	木	9:00~10:30	川島公民館敷地分館	川島	栄養のお話
	5	金	13:00~14:30	瀬詰老人会館	山川	口腔ケア
	8	月	9:00~10:30	森藤集会所	鴨島	栄養のお話
			13:00~14:30	立石公会堂	川島	楽しい脳体操
	9	火	9:00~10:30	川島公民館学西分館	川島	楽しい脳体操
			13:00~14:30	牛島集会所	鴨島	口腔ケア
	10	水	13:30~15:00	中枝老人憩の家	美郷	栄養のお話
	12	金	9:00~10:30	川島公民館本町分館	川島	栄養のお話
	16	火	9:00~10:30	三山老人憩の家	美郷	栄養のお話
			13:00~14:30	湯立会館	山川	栄養のお話
	17	水	9:00~10:30	川島公民館朝日ヶ丘分館	川島	楽しい脳体操
	18	木	9:00~10:30	東児島公民分館	川島	栄養のお話
	19	金	9:10~10:40	中古井広域集落センター	美郷	口腔ケア
			13:00~14:30	飯尾会館	鴨島	栄養のお話
	22	月	13:00~14:30	敷地老人憩の家	鴨島	口腔ケア
	24	水	13:00~14:30	知恵島公民館	鴨島	楽しい脳体操

※健康手帳を持参してください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。  
※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
2月	10	水	9:00~11:00	八坂会館	山川	●血圧測定 ●体力測定(握力・2ステップ) ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操
	18	木	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	
	25	木	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

[照明] 不要な照明をできるだけ消す。

[空調] 窓には厚手のカーテンを掛ける。