

# 歯の相談室



あじま診療所歯科  
歯科医師 右近 快平



## うがい・手洗い + 歯磨き

インフルエンザ流行の兆しが、北区でも始まっているようです。一般に風邪やインフルエンザ予防のために、うがい、手洗いはよく言われていることと思います。

しかし、口腔内の細菌が出す酵素(プロテアーゼやノイラミニダーゼ)によってインフルエンザウイルスが粘膜に浸入し、増殖することがわかっています。つまり口腔内を不潔にしていたり、歯周病の炎症があるとインフルエンザに感染しやすくなります。また、抗インフルエンザ薬(タミフルやリレンザなど)はノイラミニダーゼという酵素の働きを妨げるのが主な作用です。

ですので、歯磨きをしっかりとすることは、口腔内の細菌を減らし、細菌が産生する酵素の量を減らし、インフルエンザ感染を抑制できるといわれております。うがい、手洗いに加えて、歯磨きも風邪予防、インフルエンザ予防に一考してください。