



## 口を使って 感染予防

摂食嚥下障害看護認定看護師  
北病院外来看護師

永井 浩美

6月と言えばカビの季節。実は、口の中にもカビが生えるのをご存知でしょうか？口の中に生えるカビは季節によるものではなく、体調や内服薬、口の動きなどが深く関係します。

口の中に生えるカビの一つにカンジタ菌があります。症状は口の中の頬・舌・唇に点状や線状、斑紋状の白色の苔(コケ)のようなものが付着する場合と、口腔粘膜が赤くはれて痛みを伴う場合があります。この菌はもともと口の中に常に存在する菌です。普段、体調が良い時は感染せず、体調が悪くなり免疫力が下がった場合や、口腔内が汚れて乾燥すると感染しやすくなります。

口の自浄作用(組織内の悪いところを自力で消し去る働き)は、口を使うと高まるので、歯磨きはもちろんですが、沢山おしゃべりをして良く噛んで食べることが感染予防となります。もし、感染が疑われる場合は歯科や内科、往診医へ早めに相談をお願いします。

