

## 歯の相談室



北生協歯科 医師  
久野 よし乃

**Q** ウイルス感染予防には手洗い、うがいは必須ですが、歯磨きも効果があると言いましたが？

**A** ウイルス感染予防には手洗い、うがいは必須ですが、歯磨きをしっかりと行って口の中を清潔に保つことも感染予防には効果的です。

そもそも歯垢には虫歯菌、歯周病菌だけでなく肺炎球菌や緑膿菌など全身の病気を引き起こす細菌も含まれています。

また、これらの細菌はウイルスを粘膜から侵入しやすくする酵素をだすため、歯垢がついた状態にしておくと感染症を引き起こしやすくなるのです。

手洗い、うがいとともに磨き残しのない歯磨きを行ってウイルスから身を守りましょう。

