

歯みがきでお口の中を清潔に 感染症が気になる時期の歯みがきの注意点

「歯みがきは感染対策に有効ですか?」「感染症に配慮して歯みがきする際の注意点は?」日本歯磨工業会(所在地:東京都中央区、会長:濱 逸夫)では、ウイルス感染症拡大の中での皆さまの疑問についての回答をまとめ、日本歯磨工業会サイトの「歯みがき Q&A」に追加掲載しました。その内容をご紹介します。 歯みがき Q&A <https://www.hamigaki.gr.jp/hamigaki1/qanda.html>



ウイルス感染対策で個人個人が心掛ける3つの基本は「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」です。これらに加えて、普段の生活で少し見直していただきたい習慣がもう一つあると私たちは考えています。それが、「歯みがき」など日々のお口のケアです。身体的距離の確保やマスクが大事なのは、感染者のウイルスが含まれた液などの飛沫を他人に飛ばさないための対策ですし、手洗いが重要なのは、ウイルスがついた手で口を触ってしまう接触感染を避けるためです。であれば、ウイルスの出入口であるお口を清潔に保つケアに注意が必要ではないでしょうか?そこで、日本歯磨工業会サイトの「歯みがき Q&A」に、以下の感染症関連の Q&A を追加しました。

■日本歯磨工業会サイト内の「歯みがき Q&A」に追加した新たな Q&A

Q1：歯みがきは感染対策に有効ですか？

A1：歯みがきによるウイルス感染症の予防効果は確認できていません。

参考情報：お口の中を清潔に保って、お口の中の細菌の量を減らしておくことは、お口の健康にプラスに働きます。お口が清潔でないと、細菌の塊である歯垢が形成されます。歯垢を放置すると、細菌の死骸な

どが硬化しハブラシでは除去できない歯石ができます。歯石には微細な凹凸や細孔が無数にあり、細菌の丈夫な住処になり、お口の中で細菌がさらに増えやすくなります。だ液には、こうした口腔内細菌の増殖を抑える働きがありますが、細菌の量が増えて、これらへの防御が追いつかなくなると、むし歯や歯周病にかかります。よって、普段からお口の中を清潔に保っておくことは意味があると考えています。

Q2：感染に配慮して歯みがきする際の注意点は？

A2：歯みがきの最中は、だ液の飛沫が周囲に飛散する可能性があります。新型コロナウイルス感染者のだ液にはウイルスが含まれていることが報告されており、歯みがきを行う際は、身体的距離を確保して、他の人の近くで行うのを避ける、時間を変えて行う、換気を心掛けるなどの工夫をするとよいでしょう。

<ご参考情報>

■日本歯磨工業会の歯みがき啓発サイト「みがこうネット」の主なコンテンツについて

- ・ パパ・ママ・キッズ歯育て講座：妊婦さんや0才～6才のこどもの歯みがき方法を伝授
- ・ 歯みがき電話：歯をみがき始めたお子さまが喜んで歯みがきするようになるお楽しみコンテンツ
- ・ お口のセルフケアのコツ：いつものお口のケアにひと工夫してお口から健康になるコツを伝授
- ・ がんばれ！みがく君：サラリーマンのみがく君が繰り広げる熱血ドタバタ歯みがきアニメ

「みがこうネット」は、赤ちゃんからシニア世代までが普段から取り組める歯みがきやお口のケアのお役立ち情報をわかりやすく提供しています。ぜひ、ご活用ください。

■日本歯磨工業会について

国民の口腔衛生の普及・向上に寄与するとともに、健康産業として歯磨及び関連業界の発展を図ることを目的とした団体で、行政官庁、関連業界、消費者団体等との情報交換、歯磨剤に関する情報提供、口腔衛生に関する健康啓発情報の情報発信を行っています。例えば、毎年6月4日から始まる「歯と口の健康週間」に協力し、歯磨剤を通じての口腔衛生の普及・向上を図るキャンペーンを行い、ISOなどの国際会議で歯磨剤等の国際規格作成にも協力しています。1971年6月に設立、会員14社、賛助会員14社が参加し、業務委員会、広報委員会、広告委員会、技術委員会、薬事委員会で活動しています。