

感染し易くなるという悪循環を起こします。効果的な予防法が「歯みがき」です。口の中にある細菌、特に「**歯周病菌**」は **Influ. Virus** の感染力を高めることが分かっています。また、**歯垢に棲みつく歯周病菌は、抗生物質などの薬や体の免疫細胞でも撃退することができません**。歯周病菌は、歯垢ごと歯みがきで除去するしかありません。

歯周病菌を除去して、Influ. を予防するためにも日頃から口腔中を清潔に保つことが重要です。実際に **介護施設等で歯科衛生士から口腔ケアを受けていた場合、Influ. の発症率が大幅に減少した**という報告もあります。特に 寝たきりの高齢者の方は、Influ. 合併症で併発する肺炎を防ぐためにも口腔ケアは重要です。

口腔内不健康で **要介護**リスク

死亡にも**関連** 島根大学等 **75歳以上** 2.5万人調査

島根大学等の研究チームが2万5千人の後期高齢者を対象に2016年～21年度の口腔内検査を実施し、**かみ砕く力が低下していたり、歯の数が少なかったりするなど、口腔内が不健康なほど、要介護認定や死亡のリスクが高まる**との分析結果を公表。口腔内の不健康なほど要介護度リスクが高く、口腔内を治療することで介護度が軽減される可能性があるとしています。更に 要介護Ⅱ以上では **かみ砕く力・歯周病・歯の本数等も関与してくる**としています。(図1) 更に 検査項目のうち **①歯の数が少ない ②歯周病がある ③自身自身で食べ物が噛めない**と自覚している に該当する人もリスクが高い傾向が目立ったと報告しています。

調査研究チームは、うまく噛めず食べられるものが限定されることが関係している可能性があるとして指摘。島根大学医学部 安部孝文講師は「今後、口腔を治療した場合に死亡率などどう影響するかも調べたい」とコメントしています。

| 要介護認定や死亡リスクと関連が強かった口内の状態 | |
|--------------------------|---------------------|
| 要介護2以上に認定 | |
| 1位 | かみ砕く力が低下している(グミの実験) |
| 2位 | 中等度以上の歯周病がある |
| 3位 | 歯の数が少ない |
| 死亡 | |
| 1位 | かみ砕く力が低下している(グミの実験) |
| 2位 | 歯の数が少ない |
| 3位 | 自分自身が食べ物をかめない |

※島根大などの研究チームによる

(図1)

まだできる事が あるだろう 頑張ろう

出し惜しむ お米も年を 取るんです

はや二月 今年目標 何だっけ

出て行くと 鬼が豆撒く 國もあり

令和7年 雨水