

—今冬に予想されるウイルス感染に向けて、プレスセミナーを開催—

『歯科医師が指摘するコロナ禍病（口内環境悪化やマスクの弊害など）、最新の状況と対策』  
～“唾液力”を高め、コロナ禍病とツインデミックに備えよう～

歯周病専門医であり指導医でもある歯科医師 若林 健史先生がウイルス感染と口腔環境の関係について解説

日本カバヤ・オハヨーホールディングスグループにおいて、ヘルスケア領域で事業を展開しているオハヨーバイオテクノロジーズ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：野津 基弘）は、10月26日（水）に、プレスセミナー『歯科医師が指摘するコロナ禍病（口内環境悪化やマスクの弊害など）、最新の状況と対策』～“唾液力”を高め、コロナ禍病とツインデミックに備えよう～を開催いたしました。

セミナーには、歯周病専門医であり指導医でもある歯科医師 若林 健史先生を講師に迎え、長引くコロナ禍とマスク着用による“コロナ禍病”の状況について、またツインデミックが懸念される今冬に向けて、「唾液力」や「唾液力を高めるためにできる事」等についてお話しいただきました。



■今年の冬に危惧されている“ツインデミック”

若林先生は、『今年の冬は、新型コロナウイルスに加えて、季節性インフルエンザの感染拡大が起こるのではないかと話題になっている。国内で新型コロナウイルスが流行した2020年、2021年は徹底された感染症対策のおかげで季節性インフルエンザの感染率が例年と比べ非常に低かった。しかし今年は、個々の感染症対策の緩みや、水際対策の緩和によって海外からウイルスが持ち込まれてくる可能性がある。さらには国内で季節性インフルエンザが2年間流行しなかった事で、日本人の免疫力も落ちているとも言われている。今年の冬は新型コロナウイルスと季節性インフルエンザ、両方が流行する“ツインデミック”の恐れがあるのではと考えられている。』と、話しました。

■定着するマスク生活と、マスク着用による健康への影響

『現在の日本では、マスク着用に対する意識が高い人が多い。新型コロナウイルスが終息してもマスクを着用したい人が過半数以上いるという調査もある。しかしマスクを着用する事で健康への影響もいくつか報告されており、ゴム紐に耳が引っ張られ続ける事で起こる頭痛、肌荒れ、口呼吸による口腔内の乾燥、口の周りの筋力低下、表情筋の衰えによって滑舌が悪くなったり、マスク着用が長期化する事によってさまざまな健康への影響が起きている。』と話しました。

## ■口呼吸による弊害

『新型コロナウイルスの流行によるマスク生活の長期化によって約 9 割の歯科医師が“マスクの着用は口呼吸の原因になるかと思う”と回答し、さらには“唾液量と質が下がっている”と感じた歯科医師は 9 割以上という調査結果があり、コロナ禍において“口呼吸”と“唾液の量と質が低下”しており、マスク生活は口呼吸を通じて唾液力の低下を招いている事が考えられる。』と説明しました。

## ■新型コロナウイルスや季節性インフルエンザなどの感染症と口腔環境の関係性

新型コロナウイルス感染のリスクについて、『歯周病に罹患していると新型コロナウイルス感染が健康者と比べると激増し、死亡リスクは9倍になるというデータがある。さらには集中治療のリスクが 3.5 倍、人工呼吸のリスクが 4.6 倍と上がり、感染症は口腔環境と密接に関わっている事が分かっている。』と述べました。季節性インフルエンザについても『高齢者施設内で、歯科衛生士と口腔ケアをしていた人と、自身で口腔ケアをしていた人の季節性インフルエンザの感染率を比べた際に、前者の方が感染率が低く、約 10 分の 1 の差があったという研究もある。』と説明し、口腔環境の影響の大きさを指摘しました。

(出典：府中市の高齢施設と東京歯科大学の実験データ)

## ■コロナ禍におけるマスク着用と唾液の関係性

良好な口腔環境の要となるものとして唾液をあげ、『唾液には、消化作用や保湿機能をはじめ、抗菌作用や免疫機能・粘膜保護などさまざまな働きがある。』と説明しさらに、『これらの機能を低下させる要因として、マスク生活によるストレス、外出自粛規制によって会話が減少し口周りの筋力が低下する事によって唾液量の分泌低下に繋がる。』と、マスク着用と唾液の関係性を述べました。

## ■唾液における最新の研究

『大阪公立大学の獣医学研究科の松原三佐子准教授と医学研究科の吉里勝利特任教授らの研究グループが、20 代から 70 代の健康な 7 人の唾液の検体を使って唾液の有無や濃度がスパイクタンパク質と ACE2 の結合にどのように影響するかを調べた。これらのタンパク質が好中球のエラスターゼとヒストン H2A の結合力が強く、ウイルスのスパイクタンパクと ACE2 の結合をも妨げる働きがあった。唾液には、ウイルスから体を守る免疫につながっているという事が分かっている。』と唾液における最新の研究について説明をし、唾液の可能性の高さを述べました。

(出典：獣医学研究科松原三佐子准教授と医学研究科の吉里勝利特任教授らの研究)

## ■唾液の分泌を高める方法

若林先生は、『外敵ウイルスから身を守るために良好な口腔環境が大切であり、それを保つには唾液の分泌を高める事が重要だ。』と述べました。『唾液を分泌する働きがある唾液腺には、耳下腺・顎下腺・舌下腺があり、それらをマッサージする事で、より分泌を高める事ができる。』と話し、3大唾液腺マッサージを紹介しました。また、唾液の分泌を促すだけでなく口呼吸を防ぐ事のできる“あいいうべ体操”も紹介しました。『この体操を行う事で、舌が動きやすくなり、口輪筋がぎゅっと引き締まり口呼吸を防いでくれる。いつでも、どこでも誰でも簡単にできるのでおすすめしたい。』と話しました。

### 【3大唾液腺マッサージ】



(出典：日本口腔保健協会)

### 【あいうべ体操】



(出典：福岡市のみらいクリニック院長 今井一彰氏)

#### ■ウイルス感染を防ぐ口腔環境をつくるには

『口腔環境を良好にするためには、歯科医院で行う定期健診(プロケア)、自分自身で行う歯磨き・唾液腺のマッサージ等(セルフケア)を基本に行い、それに加えてバクテリアセラピーを取り入れる事が重要。バクテリアセラピーとは、良質な細菌(プロバイオティクス)を摂取する事で口腔内の菌バランスを良好にする方法で、近年歯科業界でもかなり注目を集め、推奨する歯科医師も増えている。』とウイルス感染を防ぐために良好な口腔環境が重要であると述べ、口腔環境と細菌の関係性についても説明しました。

#### ■バクテリアセラピーに最適な”ロイテリ菌”

『バクテリアセラピーに最適なプロバイオティクスとして、“ロイテリ菌”があげられる。ロイテリ菌とは、ヒト由来の乳酸菌で WHO が定めるプロバイオティクスの条件をすべて満たしている安心・安全なもの。』とロイテリ菌を説明し、加えて『ロイテリ菌の優れている点は、①世界 110 を超える国と地域での圧倒的使用実績 ②口腔内のむし歯菌、歯周病菌などの悪玉菌を抑制する抗生物質を生成する ③胃や腸の消化液にも強いいため生きて腸まで届く事が挙げられる。』と述べました。

最後にウイルス感染対策で重要な事として『口腔環境を整える事が大切。唾液のさまざまな働きをいざという時に発揮するために、唾液腺のマッサージやロイテリ菌を摂取するバクテリアセラピーなど自分自身でできる事を積極的に行い、ツインデミックに備えてほしい。』と述べました。



若林 健史先生

### — 若林 健史先生プロフィール —

医療法人社団真健会理事長／歯学博士

日本歯周病学会理事・専門医・指導医、日本臨床歯周病学会・認定医・指導医、日本大学客員教授、日大松戸歯学部歯周治療科非常勤講師。歯周病治療の第一人者。歯科医療に対するいっそうの信頼の確保と、学術的な前進にも貢献している。

### — オハヨーバイオテクノロジーズ株式会社 会社情報 —

日本カバヤ・オハヨーホールディングスグループとして、2017年4月に設立。日本人の健康寿命を延ばし、豊かな人生を実現するため「医と食のバランスを変える」という10年ビジョンを掲げ、グループのヘルスケア事業をリードしてまいります。