

## コロナ VS. うがい & 歯磨き

新型コロナウイルス感染症に関しては、インターネットやスマホで、「コロナ」と検索すれば、あらゆる関連情報が得られますので、あえて、そのような一般情報には触れずに、「コロナ VS. うがい & 歯磨き」というテーマで述べます。

### (1) 「うがい」について

風邪やインフルエンザの予防には、よく「マスク、手洗い、うがい」と聞かされて来たと思います。

新型コロナウイルス感染症の予防にも、「マスク着用と十分な手洗い」は大変重要ですが、「うがい」については、十分な注意が必要です。よく気をつけてマスクの報道を聞いていますと、新型コロナウイルス感染症に関しての注意については、「マスク、手洗い、うがい」とは言われずに、「マスク着用と十分な手洗い」のみ言われています。

「うがい」といいますと、水をたくさん口に含み、上を向いて“ガラガラ”と行うのが普通です。「コロナ」の場合、その『上を向いて“ガラガラ”』を行いますと、コロナウイルスを周辺に撒き散らして周りに居る人達に、新型コロナウイルスを拡散してしまうこととなります。どうしても「うがい」をしたい場合には、少しの水を口に含む、下を向いて“グチュグチュ”として、そのまま下に“ペッと”吐き出す、というようにしてください。

### (2) 「歯磨き」について

私どもの年代は、小さい頃から「食後3分、3分間」という「歯磨き」を教育されてきました。周囲を見ましても、食後に「歯磨き」をしている方々を良く見かけます。洗面所がない所では、“不潔”としか言いようのないトイレの手洗の水道まで使って「食後3分、3分間の歯磨き」をしています。

最新の歯科学の知見では、食後の唾液には、“目に見えない程度”とはいえ、食事により、ほんの僅かに傷ついた歯の表面を修復する因子が唾液に含まれているので、食後の歯磨きは、その「修復因子」を洗い流してしまうという“もったいないこと”をしていることとなります。

さらに、歯ブラシを使っての歯磨きでは、歯ブラシの弾力性により、相当遠くまで、歯磨き粉の混じった唾液を飛ばしている訳で、これもコロナウイルスを周辺に撒き散らしてしまうことになり、“歯磨きクラスター”まで発生しています。

「歯磨き」については、私は、夜、寝る前に、1時間くらいをかけて、ゆっくりと丁寧にを行います。まず「GUM」のような「水歯磨液」を口に含んでよくうがいをした後、まず、普通の歯ブラシで隅から隅まで綺麗に“掃除”を行います。その後、歯間ブラシで表面と裏面から歯間をよく掃除し、次いで、糸ようじで全ての歯間を綺麗にして、最後に「一本ブラシ」で、普通の歯ブラシで十分届かないような歯と歯の境目などを綺麗に磨き上げます。このゆったりとした「歯磨き」は、家内とだべりながら、あるいはテレビを見ながら、という、私にとってはちょうど良いリラックスタイムで、このことは、「週刊新潮（第50巻第6号、平成17年2月10日発行）」の「TEMPO PASTIME」というコーナーに、“歯磨き（米澤傑 鹿児島大学医学部教授・声楽家）”という記事として掲載されました。記事の最後に

「(医学と声楽という) 二足のわらじを穿きながらも、昨年秋にはCD『米澤傑テノール・オペラアリア集』を出した。今年8月には、本場イタリアで『トゥーランドット』の主役のカラフ王子を歌い、演ずることになり、忙しい医学の本業との綱渡りを強いられ、ストレスは溜まる一方である。が、ボーッととして歯のブラッシングをしながら、妻とダベッていることでなんとか活力を得ている。」とまとめられています。

このように、1日1回、寝る前に丁寧な歯の掃除と歯肉のブラッシングをしておけば、歯の健康を保つには十分で、3ヶ月に1回の歯科での診察でも、いつも「綺麗に磨けていますね」とお褒めを頂きます。なお、コーヒーやお茶で、歯に付く“染み”を取り除くために、時々、朝食後に余裕がある時に、練り歯磨きを使って、ほんの短時間“シャカシャカ”と歯磨きをします。

以上、普段、何気なく行っている「うがい」と「食後の歯磨き」が、新型コロナウイルス感染症の拡大に繋がっているということを、再度、見直してください。