

# 歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは..

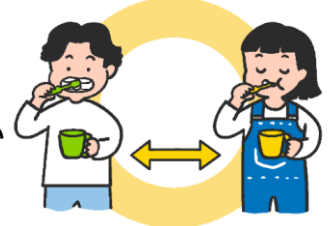
## 「コロナ禍の歯磨き」 です！

歯磨きはお口の健康だけではなく全身の健康に影響するといわれています。  
歯磨き中は唾液が飛び散りやすいので感染予防対策を行いながら歯磨きをしましょう。

- ★歯磨き中はできるだけ口を閉じましょう。
- ★特に前歯の裏を磨く時には歯ブラシを持っていない方の手で口を覆ってみがきましょう。



- ★おしゃべりをしないようにしましょう。
- ★周りに飛沫が飛び散らないように間隔を取りましょう。



- ★ブクブクうがいは出来る限り少ないお水で行いましょう。
- ★水を吐き出す時には低い位置からゆっくり吐き出しましょう。



- ★洗面所が密にならないようにしましょう。

- ★使用後の歯ブラシはよく洗って、しっかり乾燥させましょう。



- ★しっかりと換気をしましょう。
- ★歯を磨いた場所を清潔にしましょう。(洗面台、床、壁...など)



イラスト\*一般社団法人 日本学校歯科医会より引用

### ☆☆今月のトピックス☆☆



## 歯磨きでウイルス感染症を予防しましょう！



お口の中に住む菌は、ウイルス感染を促進します！！



### 感染リスク増

お口の中に住む細菌(歯周病菌)はウイルスなどが細胞への侵入を促す成分を出しているためお口のなか汚れているとウイルスに感染しやすくなります。



### 免疫力低下

お口の細菌が腸内にたどり着くと腸内細菌バランスを崩し全身の免疫力を弱めます。体の免疫力が弱いと、重症化しやすくなります。



### 肺炎リスク増

細菌が食べ物や唾液と一緒に誤って気管に入ると、ウイルス性肺炎の発症リスクを高めます。



毎日の歯磨きでお口の中をきれいに保ち、丈夫な歯で栄養をしっかり摂って免疫力をアップさせましょう！

