

あんじゃねえ通信

第1号

新型コロナウイルス感染症の予防には
「うがい 手洗い」そして「歯磨き」が大切です！

新型コロナウイルスは口の粘膜から入りやすいという事がわかってきました。
歯の表面や入れ歯に付く白いヌルヌルした汚れ（バイオフィルム）は「細菌（ばい菌）の塊」で、細菌が出す酵素（プロテアーゼ）はウイルス感染を起こしやすくします。

お口の中の細菌を減らすためには、おうちでの歯磨き（ホームケア）と歯科医院でのプロの口腔ケアが大切です。

○歯磨きのタイミング（歯磨きは歯磨き粉をつけなくても大丈夫です）

- ・ 朝起きてすぐ、朝食前に歯磨き（寝ている間に口の中の菌が増えるので）
- ・ 毎食後に歯磨きを！
- ・ 外出から帰った時にも「うがい 手洗い」と一緒に「歯磨きを！」
- ・ 舌磨きも効果的です。一日一回を目安に、こすりすぎないように！（舌の上は細菌が増えやすく、ウイルスは舌から入るとも言われています）

○毎食後、入れ歯を外して、ブラシを使って汚れを落としましょう！

- ・ 義歯洗浄剤だけでは汚れは落ちません。

○かかりつけの歯科医院でプロのクリーニングを受けましょう！

- ・ ご自分では落とせない汚れ（歯石やバイオフィルム）があります。
- ・ 磨き残しは、2週間で歯石になり、歯石の周りには細菌が付いてしまいます。
- ・ 義歯の汚れや歯石の周りの細菌は、誤嚥性肺炎の原因にもなります。
- ・ 定期的にクリーニングや義歯の調整をうけましょう。

文責 なかじま歯科医院 中島 潤子 Tel: 64-1182



★このあんじゃねえ通信は地域の皆様の生活に役立つ情報を掲載していきます。

年間不定期で発行していきますので、楽しみにしててくださいね！

発行元：四賀地区地域づくりセンター 福祉健康部会 生活支援ニコニコチーム