

# お口のケアで免疫力キープ!

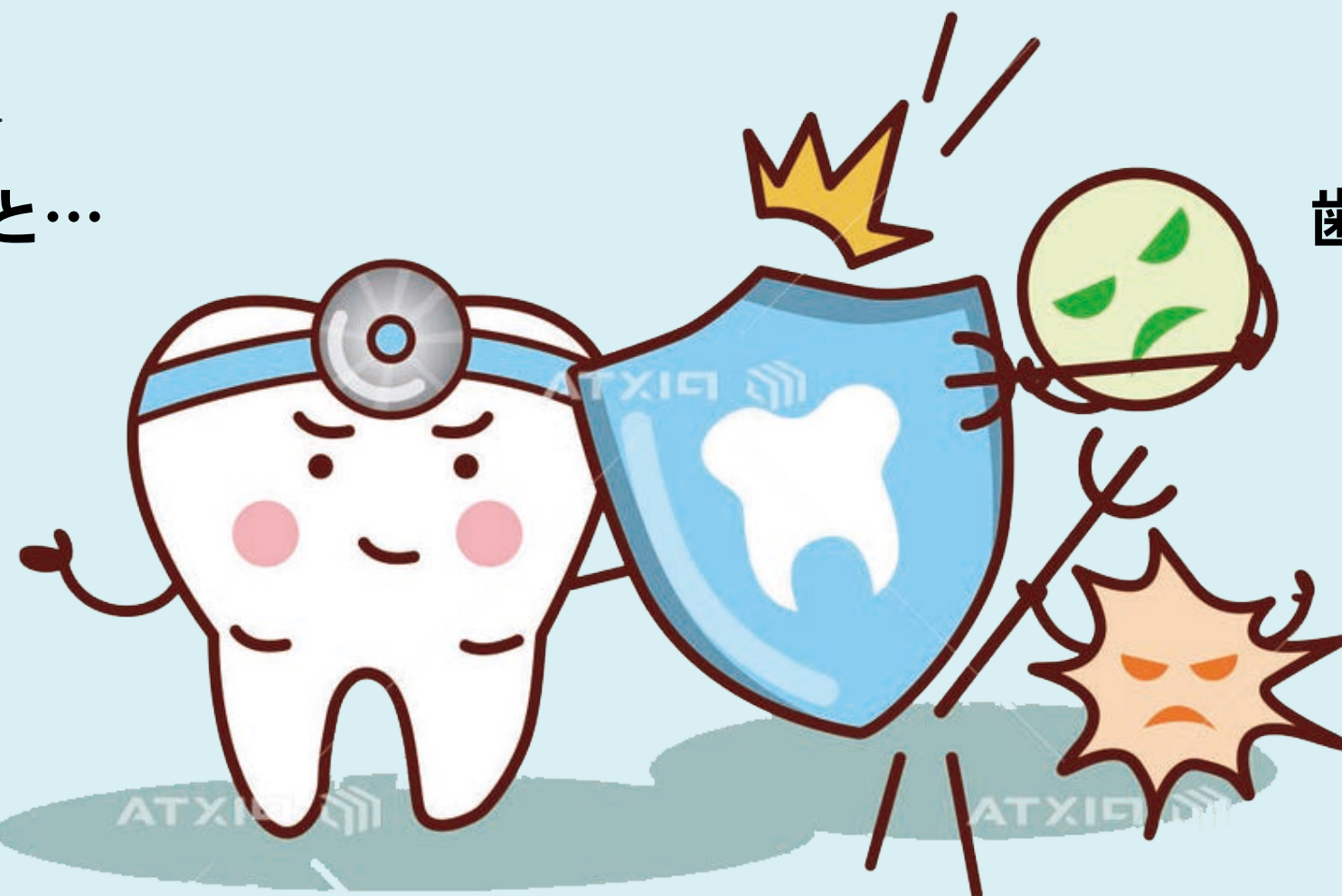
きれいなお口で、細菌・ウイルスに負けない体づくりを!

監修  
東京医科歯科大学  
名誉教授  
川口 陽子

新型コロナウイルス感染症に対しても  
同様の効果が期待されているよ!

歯やお口の中が**清潔**だと...

免疫バリアが  
働く!



歯やお口の中が**汚れている**と...

免疫バリアが  
働かない!



むし歯や歯周病のリスク  
だけじゃないんだね!

むし歯や歯周病、インフルエンザ感染の

リスク**DOWN**

肺炎や気管支炎など呼吸器感染症の

リスク**UP**



マスクをつけた場合でも  
鼻呼吸を心がけよう!

コロナ禍のマスク着用で口呼吸をしていませんか?鼻呼吸だと鼻毛や粘膜がウイルスや細菌をブロックしてくれますが、口呼吸ではそれらがブロックできません。さらに口呼吸だと口の中が乾燥して、細菌やウイルスの働きを抑える作用のある唾液が減少してしまい、むし歯や歯周病、インフルエンザなどの感染症のリスクが高くなります。

半年に1回の定期的な  
歯科健診が大切

定期的に歯科健診を受け、**歯のクリーニング**や**歯石除去**をもらい、また、歯のみがきなど日頃のセルフケアについて適切な助言をもらいましょう。



「痛みなどの自覚症状が出てから歯科受診する」という考えは危険ですよ!

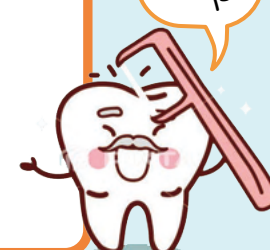
口臭の原因となる舌の汚れ  
(舌苔)も取り除こう!



ウィズコロナ時代の  
NEW! 歯みがき方法

- ① だ液飛沫が飛ばないように歯ブラシを口に入れたら**すぐに口を閉じる**
- ② **口を閉じたまま**歯ブラシを**細かく振動**させて**ていねい**にみがく
- ③ うがいの水は**少量**にして**静かに**吐き出す  
ゆすぐのは1~2回でOK
- ④ 歯みがきの時間が重ならないようにして  
人とは**ソーシャルディスタンス**を保つ

歯と歯の間の汚れはデンタルフロスや  
歯間ブラシで除去じゃ!



タバコは歯にも体にも悪影響  
今すぐ禁煙を

ニコチンなどの有害物質は、肺がんをはじめとする体のがんや心臓病の発生リスクを高めるだけではありません。タバコの煙が最初に届く口の中では、**歯や歯肉が黒くなったり、歯周病が重症化したり、口腔がんの発生リスク**が高まります。

受動喫煙にも注意して!



## けんぽお知らせ板