

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！



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、細菌やウイルスの動きを抑える作用のあるだ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してもらい、また、歯のみがき方など日頃のセルフケアについて適切な助言をしてもらいましょう。



「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。



けんぽお知らせ板