

歯みがきで新型コロナウイルス等感染症を予防しましょう！



歯みがきで感染症予防！



インフルエンザやコロナウイルス感染症予防に歯みがきが有効であると言われています。

インフルエンザやコロナウイルス感染症予防に歯みがきが大事なわけ

<p>1</p> <p>歯周病菌</p> <p>歯みがきをせずにお口が汚れたままにしておくと、歯周病菌が増殖します。</p>	<p>2</p> <p>ウイルスが侵入しやすくする成分をいっぱい出すぞー</p> <p>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、お口の中が汚れているとウイルスに感染しやすくなります。</p>
<p>3</p> <p>このようにして侵入したウイルスは体の中で増殖し、体の免疫力が弱いと、重症化しやすくなります。</p>	<p>4</p> <p>まずは、歯みがきでお口の中をきれいに保つこと！ また、歯をみがいて、丈夫な歯を保ち、栄養をしっかりとって、免疫力をアップさせましょう！</p>

(参考文献 松山州徳：プロテアーゼ依存的なコロナウイルス細胞侵入ウイルス 第61巻 第1号, pp.109-116, 2011)

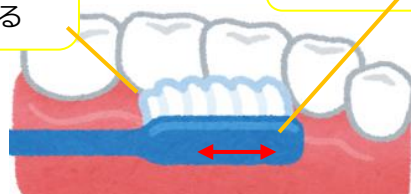
歯周病菌を減らす歯みがき ～3つのポイント～

- ① 歯ブラシの持ち方・力加減
えんぴつを持つように持ち、力は入れないでみがく
- ② 歯ブラシを当てる場所
歯と歯ぐきの境目に当てる
- ③ 歯ブラシの動かし方
細かく動かす



歯ぐきをマッサージするイメージで歯ブラシを当てる

1～2本ずつみがくように細かく動かす



歯みがきは回数を多く行えばいいものではありません。

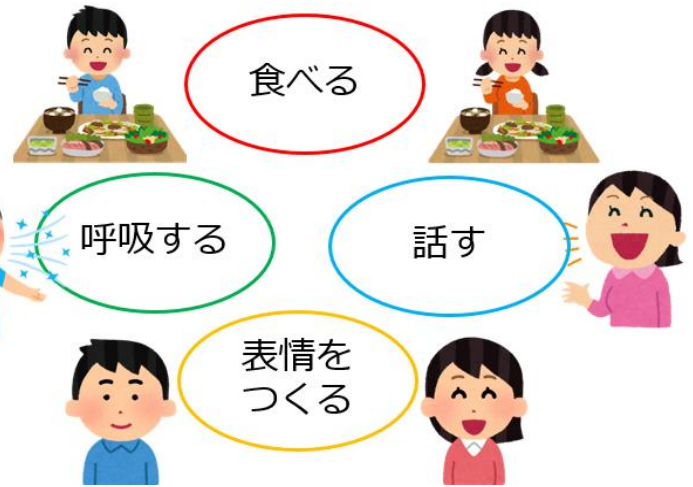
1日1回は3つのポイントを意識して歯をみがいてください。



歯と口は、体の健康の入り口！

歯と口の健康を保つカギは、セルフチェックの習慣にあり！

歯と口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となります。



むし歯や歯周病は自覚がないうちに症状が進行するため、気づいた頃には、もう手遅れなんてことも。
歯や歯ぐきの状態をセルフチェックする習慣をつけ、気になることがあれば、歯科医院を受診してください。

歯や歯ぐきの状態は、歯みがきする際に、ときどき鏡を見て観察してみてください。

歯・歯ぐきのセルフチェックポイント

- 冷たいものを飲むとしみる歯がある
- 歯の詰め物や被せ物が取れたままになっている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする
- 入れ歯が合っていない

あてはまるものがあれば、歯科医院で健診を受けましょう！

歯科医院の受診について

現在は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、延期しても問題が少ない治療、定期歯科健診、訪問診療等を延期している場合があります。

しかし、痛みがある場合は、**放置せず、歯科医院を受診してください。**

(歯科治療が遅くなると、重症化し、歯を失うリスクが高まります)

受診する際は、**事前に歯科医院に電話で御相談ください。**



新型コロナウイルスの感染が落ち着いたら、歯科医院を定期的に受診しましょう。