

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2020年1月1日発行 デンタルサポート株式会社

インフルエンザに喝!!

～からだの健康はお口の健口から～
インフルエンザ予防には

お口の環境を整えることが効果的!
歯磨きや唾液が出る体操で予防しましょう!

1 舌清掃

舌をきれいに
舌が汚れているとウイルスが付着しやすくなります。奥から手前にかき出すようにして舌の清掃を行います。

2 うがい

2～3回ずつ
口を閉じて行うことで頬の筋肉を鍛えることもできます。

ガラガラうがいを上を向いて行います。誤嚥に十分注意しましょう。

3 鼻呼吸

喉粘膜を守ろう

口呼吸から鼻呼吸にしてウイルス・ホコリをブロック!

～ 介護の現場でも感じる健口の重要性 ～

歯磨きや口腔ケアを勧めると「そんなことなくてもいいよ」なんて言葉を返されることがあります。また逆に「歯が無いから恥ずかしくて…」と口を隠して笑う女性。合わなくなってしまうことが多い入れ歯、あきらめてしまい、使わなくなりますよね。そんな方に、訪問歯科診療をぜひ受けていただきたいです。お口もからだも健康に、好きなものを食べて、思い切り笑って過ごしたいですね。

～ お口を清潔にしてインフルエンザを予防! ～

口の中が不潔な状態だと、細菌が出す酵素のプロテアーゼにより、インフルエンザウイルスが気道の粘膜から細胞に侵入しやすくなり、インフルエンザの発症や重症化を招きやすくなるので注意しましょう!