



新型コロナウイルス感染予防には口腔ケアが重要です



この度、一般社団法人日本歯科医学連合 新型コロナウイルス感染対策チームより、国民の皆様に向けて感染予防に関するアナウンスがなされました。

アナウンスされた内容を簡潔にお伝えすると・・・

『**新型コロナウイルス感染予防には口腔ケアが重要!**』という事です

お家にいる時間が増えている今、自身の感染予防の一環として時間をかけて丁寧に口腔ケアに取り組んで見るのもいいですね。

《感染予防における口腔ケアのメリット》

☆ ウィルスが人に感染するのに必要な酵素減らすことが期待できるので感染の水際対策に効果があります。(口腔内の細菌を減らす)

☆ 腸内細菌のバランスが整い免疫力が上がるためウィルスに感染しにくくなります。

☆ 歯周病菌による炎症や誤嚥性肺炎になるリスクを下げ、ウィルス感染しにくくなります。

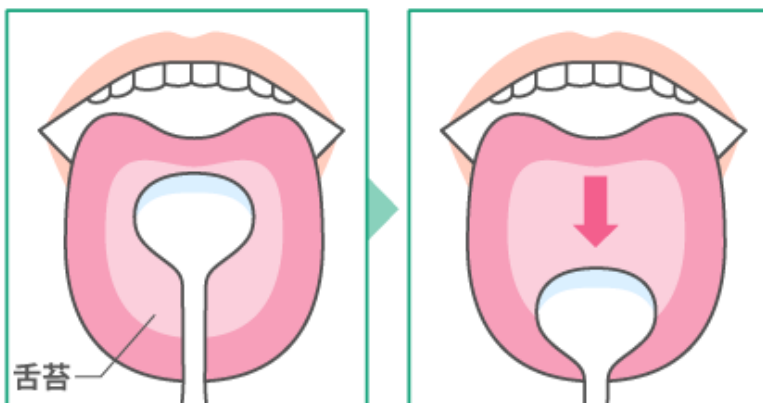
☆ 口からウィルスが感染することもあるので口腔内を清潔にすると感染リスクが下がります。



《ワンポイントアドバイス》

ウィルス感染対策で『手洗い』『うがい』『咳エチケット』が推奨されていますが、さらに効果を上げるために、**舌清掃**が有効です。

ウィルスは、粘膜感染なので口から胃に行くというよりは、口腔粘膜・咽頭粘膜から体内に入ります。その為舌清掃を行い口腔内の細菌数を減らすことでウィルス感染のリスクを減らすことが出来ると言われています。



やり過ぎは禁物!!

優しい力(100g以下)で

奥から手前へ