

# からだ

Think about health

## 向き合う



### 健康都市かさま「歯の健康」 ～ウイルス感染症から身を守る～ 「新しい生活様式」で実践するお口の健康づくり

これから冬になり乾燥が進むと、季節性インフルエンザの流行と新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されます。

感染症予防対策のひとつとして、「手洗い」・「うがい」とともに、口腔内を清潔に保つことは重要です。国が推奨する「新しい生活様式」に基づき、ウイルス感染症から身を守るためにお口の健康づくりに取り組みましょう。

#### 1. ウイルス感染と口腔細菌の 関係

ウイルス感染は、鼻・口・目から起こると言われていますが、インフルエンザウイルスが口腔から感染する場合、口腔内が不潔だと感染するリスクが高くなります。それは「口腔細菌が出すタンパク質分解酵素」がウイルスを粘膜細胞に侵入しやすくするためです。

特に、歯周病菌は強力なタンパク質分解酵素を持っており、新型コロナウイルス感染も同様な可能性があると言われています。ウイルス感染予防のために、お口の衛生管理を心がけましょう。

#### 2. 歯みがきする際に気を付け たいこと※1

##### 〈環境〉

○洗面所では「密」にならないように留意し、時間をずらすなど、譲り合って使用しましょう。

○窓を開けるなど換気を心がけましょう。

##### 〈うがい〉

○飛び散りを防ぐため、少量（10cc程度）の水でうがいをしましょう。

○洗面台に顔を近づけ、そっと吐き出ししましょう。

##### 〈歯みがき〉

○歯みがき中のおしゃべりは控えましょう。

○なるべく口を結んだ状態でみがきましょう。

○前歯の裏など口を閉じてみがきにくいところは、空いている片方の手で口を覆うなど工夫して、飛沫が飛び散らないようにしましょう。

○手鏡は歯みがきの確認のほかに、口元を覆って唾液が飛ばないように使うこともできます。

○歯みがき剤を使用する場合は、うがい飛沫が飛びにくくなるよう使用量を制限したり、使用する回数を減らしたりしましょう。

#### 3. よく噛んで免疫力アップ※2

よく噛んで食べることで副交感神経が刺激されます。白血球中のリンパ球をコントロールする役目がある副交感神経を優位にすることにより、リンパ球を増やし、免疫力を高めます。

バランスの良い食事を、健康な歯や調整された入れ歯でよく噛んで食べ、ウイルスに負けない丈夫な身体をつくりましょう。

※1.【参考資料】日本学校歯科医会作成『歯みがき実施のためのチェック』より抜粋  
※2. 免疫力とは、病原体から身体を守るために人間に備わっている機能のこと。

問い合わせ 保健センター TEL0296-77-9145

## くらべて安心！ 37社からの保険選び

生命保険会社 25社

医 死 ガ  
療 亡 ン

損害保険会社 12社

自動車 火 地  
災 震



ご相談は無料です

笠間市住吉1364-1(伊勢甚友部スクエア内)

☎ 0120-650-121

やさしい保険プラザ

友部スクエア店