



歯と口腔の健康

マスクの下の口呼吸に注意！

終わりの見えないコロナ禍で、マスクを外せない日々が続いています。人は本来、鼻で呼吸しますが、マスクを着けることでの息苦しきから「口呼吸」になりやすいとされています。マスクの下で口呼吸になっていないか、注意が必要です。

1. 「口呼吸」のデメリット

①肺にウイルス・細菌が侵入しやすい

鼻呼吸であれば、鼻の入り口にある鼻毛がほこりや花粉をせき止め、さらに奥の粘膜の表面に生えた線毛がウイルスや細菌などの侵入を防ぎます。しかし、口呼吸の場合、鼻よりも防衛機能が落ちるため、吸い込んだ異物が直接肺に取り込まれやすくなります。

②唾液が減少し、細菌が増殖する

唾液には健康を保つ大切な働きがあり、1日1～1.5リットルが分泌されます。口呼吸での乾燥により量が減ると、口腔内の細菌が増加し、細菌や汚れを洗い流す作用も低下し、「むし菌になりやすい」「歯周炎になりやすい」「口臭が強くなる」など、口腔にさまざまな影響が出ます。

2. ウイルスの侵入に負けない身体づくりのために口の環境を整える

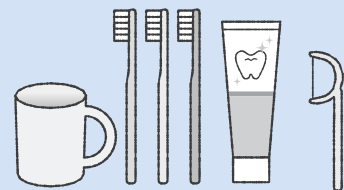
唾液の中の免疫物質は、口の中に侵入したウイルスに対し、口腔粘膜への付着を防ぎます。また、唾液の自浄作用によってウイルスは洗い流されます。“唾液パワー”をしっかりと機能させるには、唾液をしっかりと出すこと、お口のケアが大切になります。

①唾液をしっかりと出す

- ・よく噛んで食べる
- ・お口の体操をする

②歯周病菌を減らす・増やさない！お口のケア

- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ・舌を清掃する
- ・義歯（入れ歯）を清掃する
- ・歯科医院で定期的な検診や専門的なクリーニング（プロフェッショナルケア）を受ける



3. 「お口の体操」で“唾液パワー”を高めよう

お口の体操をすることで、口の機能低下を防ぐとともに、唾液が出やすくなります。ウイルス感染の防衛機能（免疫力）をアップさせるためにも、毎日行うことをお勧めします。

※誰でも簡単にできる「マスクをしたままでできる お口の体操」の方法が、日本歯科衛生士会のホームページからダウンロードできます。



日本歯科衛生士会HP

問 保健センター TEL.0296-77-9145

ご相談の際は、まずお電話を!

現在「やさしい保険プラザ」は仮事務所で営業をしています。

Q&A



相談はどうしたらいいの？

ご相談の際は、ご自宅やお近くのファミリーレストランなど、お客様のご都合の良い場所にて対応させていただいております。もちろん、お電話でのご相談や資料のご郵送もお受けしています。まずは、お気軽に電話ください!

やさしい保険プラザ
☎0296-71-9050

フェイスブックも
ご覧ください

