今日からできる！

お口のケアで感染予防

毎日の小さな習慣でお口とからだの健康を守りましょう



1 お口と感染症のつながり

口は身体の入り口です。唾液などに含まれる抗体「IgA」には、病原体の侵入を防ぐ働きがあります。

2 プラーク（歯垢）を取り除きましょう

プラークは細菌のかたまりです。うがいだけでは落とせません。
歯ブラシに加え、歯間ブラシやデンタルフロスで取り除きましょう。

3 唾液も大切な味方

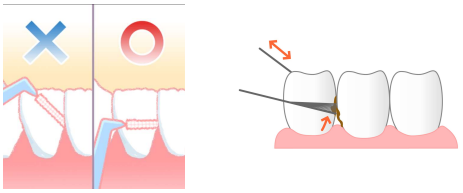
唾液には、お口を洗い流す・うるおす・歯を守る働きがあります。
こまめな水分補給やよく噛む習慣で、お口の乾燥を防ぎましょう。

毎日の口腔ケア 3つのポイント



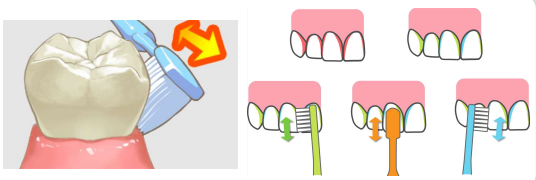
1 歯と歯の間からケア

歯間ブラシ・フロス→歯ブラシの順。
両方の歯に添わせるように磨きましょう。



2 歯ブラシで丁寧に

5〜10mm幅で小刻みに動かします。
歯と歯ぐきの境目は45度に傾けて磨きましょう。



3 フッ素・入れ歯も意識

歯みがき後は少量の水（大さじ1〜2杯程度）で軽く1回だけすすぎます。
入れ歯も毎食後洗浄しましょう。

歯石は歯みがきだけでは取れません。定期的に歯科医院でメンテナンスを。

お口の乾燥を防いで健康に

唾液の働きを生かす生活習慣を取り入れましょう。

お口の乾燥を防ぐには

- よく噛んで食べる
- こまめに水分をとる
- 鼻呼吸を心がける
- マスクを活用する

唾液腺マッサージ

5〜10回ずつ痛くない程度に行いましょう。

1 耳下腺

人差し指を耳の前あたりに当て、後ろから前へ
円を描くようにやさしく押します。



2 顎下腺

親指を顎の骨の内側に当て、耳の下から顎先に向かって
数か所をやさしく押します。



3 舌下腺

両手の親指をそろえ、顎の真下から
舌を押し上げるようにやさしく押します。



歯科医院で自分に合ったケアを

お口の状態に合った歯ブラシや清掃用具の選び方、磨き方を相談しましょう
定期的なチェックもとても大切です。



お口を清潔とうるおいを保つことは、感染予防と毎日の健康づくりにつながります。

うら面