

新しい日常における過ごし方 ～お口の健康～

秋が深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりました。空気が乾燥してくる季節になり、風邪やインフルエンザウイルスなどの感染予防のためにも、お口の健康を意識してみましょう。

だえき

唾液のはたらき

すごいです！

唾液はウイルス感染症の予防を考えると、飛沫感染から敬遠されがちですが、自身の身体の中に入ろうとする様々な病原体から守る役割(=感染予防の役割)を持っています。



★抗菌作用

昔から傷口を舐めておけば良いとか、口の中の外傷が治りやすい、化膿しにくいと言われてきました。唾液に含まれる消毒成分(リゾチーム)が関係しています。

★自浄作用

酸性に傾いた口の中を中性に戻したり、食べかすを洗い流したりして清潔に保とうとします。

★抗ウイルス作用

唾液の中の免疫物質が口の中に侵入したウイルスを除去します。

★粘膜保護作用

口の中の表面で病原菌が侵入することを防いでいます。(涙も同じ作用)
食物の中のデンプンを分解し消化を助けます。



マスクの常時着用は、だ液の分泌が少なくなり、口の中が乾燥し、細菌が活動しやすい状態になりがちです

だえき

唾液をたくさん出すためには

① 食事はゆっくりよく噛んで食べましょう



② お口周りを意識して動かしましょう



③ 口呼吸に注意しましょう



マスク着用で息苦しかったり、口周りの筋力が弱いと無意識に口で呼吸をすることがあります。そのため唾液の分泌が不足し、口の中の乾燥を招きます。

★歯科医院で定期的な歯科健診を受けましょう！

唾液の感染予防の効果についてお伝えしましたが、お口の中を清潔にすることも重要です。

毎日自分で行う『セルフケア』と定期的に歯科医院などで専門的なケアを受ける『プロフェッショナルケア』を行い、お口の健康を保ちましょう！



毎日のケアは「している」ではなく、「できている」ことが大切です。セルフケアでできていないところをチェックするためにもセルフケアとプロフェッショナルケアどちらも行うことが重要です。

セルフケア



ブラッシング(はみがき)

歯面の歯垢(プラーク)を取り除くには、歯ブラシを小刻みに動かすことがコツです。歯ブラシの角度を変えて、毛先が歯面にきちんと当たるようにしましょう。

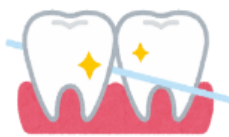


鏡を見ながら、歯ブラシがきちんと歯面に当たっているか確認しながら行うと効率的です！

歯と歯肉の境目・歯と歯の間を意識して磨きましょう。

フロッシング(歯間清掃)

歯垢(プラーク)が残りやすい歯と歯の間には、専用の補助具を使いましょう。狭い隙間にはデンタルフロス、広い隙間には歯間ブラシが適しています。



デンタルフロス

歯間ブラシ



ワントフト
ブラシ

歯ブラシが入りにくい細かいところが磨きやすくお勧めです！

プラス！

プロフェッショナルケア



定期的に、歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらいましょう。歯のクリーニングや歯みがきの仕方の指導を受けるなど、プロフェッショナルケアを受けることを忘れずに！

健康に関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL: 077-581-0201
(平日8:30~17:15)

