

# 新しい日常における過ごし方

## ～感染予防とお口の健康～ No. 13

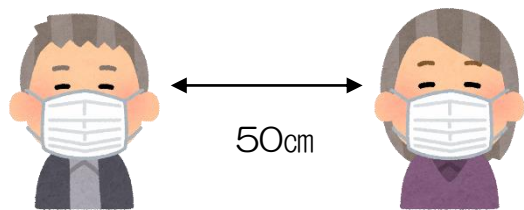
新型コロナウイルス感染拡大が長期化する中、マスク着用の生活にも慣れてきたことと思います。自分や周りの人を守るために、今一度緊張感を持って、基本的な感染対策に努めましょう。また、マスク生活で低下しがちな口腔機能、口腔ケアの向上に取り組みましょう。

### 不織布マスクを正しく着用しましょう。

感染予防には、飛沫の透過性が低い**不織布マスク**が効果的です。しかし、着用時に隙間があると感染予防の効果が薄くなるため、効果的な着用を徹底しましょう。

#### 不織布マスクの透過性

自分と相手の双方が不織布マスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを75%抑える研究結果があります。



(自分と相手との距離50cmの場合)

「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A R3.8..26厚生労働省」

#### つける時のポイント

マスクの上下を引っ張りへこんだ側が顔側です。

①ワイヤを鼻の形にフィットさせる

②鼻に合わせたら、ひもを耳にかける

③ひだを広げて鼻からあごまでしっかりと覆う



隙間なく



手洗い

換気

十分な距離

も忘れずに！！

### 感染リスクの高い5つの場面を避けましょう。

① 飲食を伴う懇親会など

② 大人数や長時間におよぶ飲食

③ マスクなしでの会話



④ 狭い空間での共同生活

⑤ 居場所の切り替わり



# マスク生活に伴い、お口の健康を守りましょう。

感染症予防のため、人と話す機会や外出の機会が減少しているのではないのでしょうか。お口を動かす機会が減少すると、お口の回りの筋肉の低下につながります。また、マスク生活によりお口の中が乾燥し、唾液の分泌も減少します。お口の状態を良くして、お口の健康を守りましょう。

## こんなことはありませんか？



- ☑ 食事会や飲み会が減少して、人と話すことが減った。
- ☑ 食事を簡単なもので済ませたり、回数が減った。
- ☑ リモートワークで人と話すことが減った。
- ☑ マスクの下で口を開けることも増え、口の中が乾燥する。

など

・お口の回りの  
筋肉の低下

・マスクによる  
口呼吸



・唾液分泌  
の低下

・口腔内の  
乾燥



・口腔内細菌  
の増殖

お口や体に  
悪影響



## お口の状態を良くしましょう

舌を動かすなど、  
口元の体操を  
しましょう。



こまめに水分  
補給を行い  
ましょう。



噛み応えのあ  
る食事で噛む  
回数を増やし  
ましょう。



お口のケアを  
丁寧に行いま  
しょう。



高齢者の健康や介護に関してなど、お気軽に  
担当地区の**地域包括支援センター**にご相談ください。

### 南部地区地域包括支援センター【守山・小津学区】

勝部三丁目9-1（エルセンター敷地内）

☎077-585-9201

### 中部地区地域包括支援センター【吉身・玉津学区】

下之郷三丁目2番5号（すこやかセンター2F）☎077-584-5519

### 北部地区地域包括支援センター【河西・速野・中洲学区】

洲本町1353番地の2（北公民館内）

☎077-516-4160

### 守山市地域包括支援センター

下之郷三丁目2番5号（すこやかセンター1F）☎077-581-0330

