

## おくちをケアして感染予防😊

新型コロナウイルス感染予防のために口腔ケアが大切なことをご存じですか？  
お口の健康は全身の健康と深い関わりがあります。手洗い・うがい・マスク着用に口腔ケアをプラスして感染予防に努めましょう！！

### ☆なぜ口腔ケアが重要なのか？

- ①新型コロナウイルス感染は口や鼻を通して起こります。そのためうがいに加え、毎食後歯磨きをして、口の中を清潔にしておくことは感染予防につながります。
- ②歯周病菌は、口から食道、胃を通して腸内までたどり着きます。歯周病菌によって腸内細菌が乱れると免疫力が下がりやすくなります。免疫力が下がってしまうと、他の菌やウイルスにかかる可能性が高くなります。
- ③歯周病菌が混じった唾液や食べ物が肺に入り込んでしまうと、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。新型コロナウイルスは肺炎の症状がみられるため、日頃から予防し、肺の機能を低下させないことが大切です。

### ☆口腔ケアの方法

#### ①歯磨きをしましょう！！

毎食後しっかり歯磨きをしましょう。自宅にいる時間が長くなると、つい忘れてしまったり、だらだら食いで歯磨きのタイミングがわからない、ということはありませんか？生活習慣を整えて、毎食後忘れずに歯を磨くようにしましょう。

#### ②お口の体操をしましょう！！

新型コロナウイルス感染予防のために、外出をする機会が減り、誰かと話をする機会が少なくなっていますか？会話が減ってしまうとお口周りの筋力が衰えることがあります。誤嚥の予防には、食べ物を飲み込む力も必要です。お口の体操をして飲み込む力を低下させないようにしましょう。

★お家でできるお口の体操が紹介されています。

リンク [https://www.jdha.or.jp/pdf/jdha/1\\_202717054327.pdf](https://www.jdha.or.jp/pdf/jdha/1_202717054327.pdf)

ここで紹介されている以外にも、新聞などを口を大きく動かし声を出して読むことも、お口の体操につながります。



©2014  
栃木市とち介