

withコロナの健康生活

～マスクをした生活、お口の中は健康ですか？～

感染予防のマスクを1日中つけている生活が続いていると思いますが、皆さんお口の中の健康が維持できていますか。マスクをしているからと、歯磨きやお口の衛生を手抜きしていませんか？歯周病は知らず知らずに進んでいます。

●歯周病は歯を失う原因

マスクを長時間つけていると口の中がネバネバしてきませんか？マスクをとった瞬間、口臭が気になるかたもいると思います。そのネバネバや口臭、歯垢（プラーク）がついているサインかもしれません。歯磨きを怠ったり、お口のケアをしないしていると、むし歯や歯周病を引き起こします。

歯周病は、40歳を過ぎてから歯を失う最大の原因です。



●糖尿病や動脈硬化などを引き起こす原因

歯周病菌は、毛細血管から血管内に侵入し、糖尿病を誘発させたり動脈硬化の原因になったりします。

また、誤嚥性肺炎や、アルツハイマー型認知症、早産や低体重児出産の原因にもなると言われています。

●新型コロナウイルスの重症化を防ぐためにも、まずはお口の健康を

口腔内が清潔に保たれ、唾液の分泌も活発だと、感染症や肺炎の予防にもつながります。

●最大の予防は正しい歯磨き

歯周病を予防するために、最も大事なのは食後の歯磨きです。特に就寝前の歯磨きは念入りに行いましょう。マスクをしていると、口呼吸になりがちです。こまめに口をゆすいだり（フックブクうがい）、水を補給することも大切です。

正しい歯の磨き方

<p>外側のおて方</p>	<p>歯と歯肉の境目のおて方</p>	<p>内側のおて方</p>
<p>前歯の裏側</p>	<p>奥歯の噛みあわせ</p>	<p>奥歯の内側</p>

歯ブラシを縦にあって、縦方向に動かします。

噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

●定期的に歯科健診を

コロナ禍で歯科医院や病院に行くことに不安なかたも多いと思いますが、どこの医療機関も感染予防を徹底して安心して受診できる環境が整っています。ぜひ定期的に健診や治療を受けましょう。



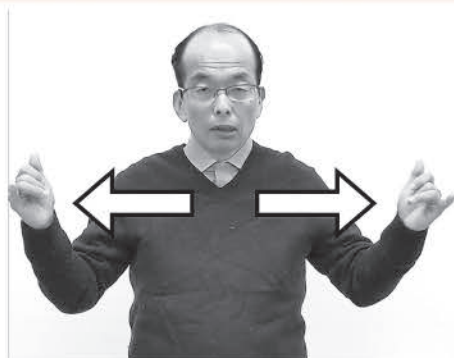
み～んなと手で話そう 簡単手話入門 ⑭



【ろう者】

耳と口に同時に手を置きます。次に、親指と小指を立てた両手を左右に引き離します。この表現には「人々」という意味もあります。

手話の動きを動画で確認することができます。QRコードからご覧ください。



協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会