

??歯磨きで新型コロナウイルス対策??

～お口の中を清潔に保って、新型コロナウイルスや肺炎に負けない身体作ろう～



粘膜免疫って知っていますか？

免疫なら聞いたことはあるけど…初めて聞いたわ。



粘膜免疫とは病原体に対する防御機構（バリア）のことです。

口は食べ物やウイルスなどの病原体が入ってくる、体の入り口です。口や鼻から入ってきた病原体に抵抗するために、粘膜には粘膜免疫という病原体に対する防御機構（バリア）が備わっています。風邪やインフルエンザのウイルスは喉や気管の粘膜で増殖するため、粘膜免疫は感染防御にとっても有効です。



粘膜免疫と歯磨きにどのようなつながりがあるの？

お口の中が不潔になっていると粘膜免疫がうまく働かないことがあるんです。



私たちの体は腸内細菌と同じように、口腔内常在菌と共に上手に共存しています。口の中に適度に常在菌がいることでその他の多くの病原体の感染を防ぎます。

口の中が不潔で余分な細菌が増えてしまうと、一部の細菌が産み出す物質（プロテアーゼなど）が、粘膜の防御機能を破壊してしまいます。



だから歯磨きで口の中をきれいにしたら良いんだね。何か特別な歯磨きをした方がいいのかな？

手洗いやうがいのやり方を見直したように、歯磨きの仕方も見直してみましょう。
ざっと1～2分で終わっていませんか？毎食後や寝る前に歯磨きしていますか？

いつもはだいたいとりあえずざっと磨いてはいるよ。
手洗いほど気を付けてないね～



では、簡単に効率よくできる方法を

1. 下の歯の表側を自分の利き手から反対側まで、順番に歯を飛ばさずに1本1本歯ブラシを当てていきます。
2. 反対側まで来たら、歯の裏側を利き手側まで順番に1本1本磨いていきます。
3. 上の歯も同様に利き手側から反対側へ、歯の表側を磨きます。
4. 裏側も反対側から利き手側まで磨きます。順番は飛ばさないように！できるだけ細かく歯ブラシを動かしましょう。
5. 最後に上下左右の奥歯の噛む面をゴシゴシ磨きます。（歯の溝を磨きます）

人それぞれ歯並びが違うので、stay home が解けたらご自分に合った歯磨きの仕方を歯医者さんで習いましょう！



お口の中の環境って大切なんですね。歯磨き以外に気を付けることありますか？



詰め物が取れたまま、穴が開いたまま放置している歯はありませんか？歯茎が腫れているところありませんか？
いくら新型コロナウイルス対策をしても、それ以外の原因で歯が痛くてご飯を食べられなかったり、歯茎が化膿して他の病気になったり、健康を害すると大変です。心当たりのある方は、まず歯医者さんに相談しましょう！急いで治療した方が良いのか、少し世の中が落ち着くまで待って良い状態なのか相談してみることをお勧めします。

ウイルスは身近にいて、誰しも避けて通ることはできません。

除菌・消毒だけではなく、いつもお口の中を清潔に保って、感染症に負けない身体を作りましょう！
もちろんうがい・手洗いも忘れずに丁寧に行いましょう。