

「新しい生活様式」で実践するお口の健康づくり

1 ウイルス感染症から身を守る

今年は新型コロナウイルス感染症が世界的に広がり、私たちも感染拡大防止に向けた生活を余儀なくされました。これから冬になり乾燥が進むと、インフルエンザも含めたウイルス感染症流行が懸念されます。

ここでは、国が提唱する「新しい生活様式」に基づき、ウイルス感染症から身を守るために取り組みたいお口の健康づくりについてご紹介いたします。



出典：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例 日常生活を営む上での基本的な生活様式

2 マスク・手洗い・うがい・歯みがき

マスク

感染している人の咳やくしゃみなどの中にふくまされたウイルスは、近くにいる人の口から体の中に入ってきます。「うつらない・うつさない」ために、マスクを着用しましょう。



手洗い

ウイルスが付いた手で目や鼻を触ったり、食事をすると、体の中にウイルスが入ってしまいます。石鹸を使い、こまめに丁寧に手を洗いましょう。

うがい

うがいは、のどに付着したウイルスや菌を排出し、のどの防衛機能を高めます。周りに水が飛び散らないよう顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出しましょう。



歯みがき

歯垢の中の細菌が産出する2つの酵素(プロテアーゼ・ノイラミニダーゼ)がウイルスの攻撃力をアップさせると言われています。歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待できます。

3 職場・学校などで歯みがきをする際に気を付けたいこと

環境

- 「密」にならないよう留意し、時間をずらすなど、洗面所は譲り合って使用しましょう。
- 窓を開けるなど換気を心がけましょう。

うがい

- 飛び散りを防ぐため、少量(10cc程度)の水でうがいをしましょう。
- 顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出します。

歯みがき

- 歯みがき中のおしゃべりは慎みましょう。
- なるべく口を閉じてみがきます。
- 前歯の裏など口を閉じてみがきにくいところは、もう片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。
- 手鏡は歯みがきの確認もできますが、口元を覆い唾液が飛ばないように使うこともできます。
- うがいで飛沫ひまつが飛び散らないよう、歯みがき剤は使用量を制限するなどしましょう。



周りの人に配慮して
お互いに気持ちよく
歯みがきができるよう
マナーを守りましょう。



【参考資料】 日本学校歯科医会作成 「歯みがき実施のためのチェックリスト」から抜粋

4 よく噛んで免疫力アップ

ウイルスに負けない身体づくりのためには、栄養も大切です。

そして同じ食事でも、よく噛んで食べることで副交感神経が刺激されます。副交感神経には白血球中のリンパ球をコントロールする役目があり、リンパ球の働きがよくなることで免疫力が高まります。

バランスの良い食事を、健康な歯や調整された入れ歯でよく噛んで食べ、丈夫な身体を作りましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)