

～ ウィズコロナ時代の歯磨きスタイル ～

歯磨きは虫歯や歯周病を予防するだけでなく、体調の保持増進のためにとっても大切です。

唾液の中には外から入ってきた細菌やウイルスをたおす抗体と呼ばれるものがあります。この抗体は口の中がきれいだと十分に力を発揮することができます。

「手洗い」「マスク着用」「三密を避ける」といった基本的な感染対策と同時に口の中をきれいに保つことも感染予防にとっても大事なことです。

飛沫を防ぐ歯磨きのポイント

(9月15日北海道新聞より)



- 洗面所では「密」にならないように、人との間隔をあける。混雑時には時間をずらす。窓を開けるなど、換気を心がける。
- 歯磨き中は会話をしない。
- 口をできるだけ閉じ、歯ブラシを小刻みに動かして磨く。前歯の裏を磨くときは、唾液が飛びやすいので、顔を下に向けて口元を手で覆って磨く。
- 口をゆすぐ時は少量の水で、できるだけ洗面台に顔を近づけて、静かに吐き出す。
- 終了後はしっかりと手を洗う。洗面台の周りの水滴はペーパータオルなどでふき取る。

嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



歯磨きの仕方

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯ぐきにあたって痛くない程度で常に小さく動かし、一本ずつ丁寧に磨きましょう。

また歯ブラシは毛先が開くと歯にきちんとあたりにくくなり、効果的に歯垢を落とさせません。毛先の開いた歯ブラシは早めに交換しましょう。

★ 栄養コーナー ★

11月 おすすめの飲み物・・・ほうじ茶

煎茶や番茶を焙煎して作られるほうじ茶は、香ばしい味わいで飲みやすいお茶です。焙煎の過程で渋みの元のタンニンやカフェインが少なくなり、スッキリした仕上がりになります。ほうじ茶に含まれる成分の「ピラジン」は血行を促進させて体を温める効果があるので、ほうじ茶はお勧めの飲み物です。

