



口腔ケアで重症化を防ぎましょう！

長期間にわたる施設療養に心からお見舞い申し上げます。皆様の症状の重症化を出来るだけ防ぐために、ぜひ日頃の「口腔ケア」を実践しましょう。

NHK「朝イチ」で、花田信弘鶴見歯科大学教授が口腔ケア、舌ブラシが重症化予防のために重要であると述べられました。

その中で

「歯周病菌などの口の中の細菌はいつも口の中に存在します。普段はそれで問題ないですが、新型コロナウイルスに感染すると肺の免疫が低下します。

その状態で口の中の細菌が肺に入ると、ウイルス性肺炎とは別に細菌性肺炎が併発し、そのダブルパンチが危険なのです。ウイルス感染の予防は難しいですが、続いて起こる細菌性肺炎の発症リスクを日頃から低くしておくことが、新型コロナウイルス感染に打ち勝つポイントだと考えています。歯周病の治療や歯みがきだけでなく、舌磨きも忘れないようにしていただきたい」

と話されました。

また、リステリン洗口剤はウイルスの不活性化に有効（東京歯科大学名誉教授 奥田克璽）ですのでご使用ください。

口腔ケアグッズを用意いたしましたので、ぜひとも「口腔ケア」を十分に行っていただき重症化を防ぎ、一日でも早い回復を目指しましょう。

お大事になさってください。

尚、退院時は感染拡大予防の観点から、自宅へ持ち帰らないようお願いいたします。



提 供



兵庫区歯科医師会 東灘区歯科医師会 灘区歯科医師会 中央区歯科医師会
須磨区歯科医師会 垂水区歯科医師会 北区歯科医師会 西区歯科医師会



お口の中に存在する細菌は、普通のハブラシだけでは50~60%しか取り除けませんが、様々な口腔ケアの方法を併用することで、80~90%まで取り除くことができます。

口腔ケアのポイント

- ・ 毎食後、就寝前のブラッシング
- ・ 歯間ブラシやフロスの使用
- ・ 舌の表面の清掃
- ・ リステリンによる一日数回のうがい

分かりやすい動画を添付しましたのでご覧ください。



お口のこと

- ・ 正しいマスクの使い方をマスターしよう！
- ・ 正しい歯みがきを動画でチェックしよう！
(こちら歯みがき情報用)
- ・ 感染症とお口のケアの関係を学ぼう！
- ・ だ液のパワーを理解しよう！
- ・ むし歯を予防しよう！
- ・ お口に対する意識の変化を見よう！
- ・ 災害時もお口の健康を守ろう！

ここをクリック！

QRコードを読み取っていただくか⇒



健康でいよう、元気でいよう！ 🔍

で検索！

サンスター提供

協賛

ライオン ジョンソン・エンド・ジョンソン サンスター
 ウェルテック グラクソ・スミスクライン 歯愛メディカル