



歯っぴー通信



2021年
5月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

ウイルス感染症予防ができる舌みがきと口腔ケア

口腔ケアの第一の目的は、虫歯や歯周病の予防ですが、口腔ケアが不十分だと、さまざまな全身疾患を招くことがわかっています。口腔内の歯垢(プラーク)を放置すると、歯垢の中に潜む歯周病菌がウイルスの酵素を活性化させるので**ウイルスに感染しやすくなります**。

歯周病菌は歯肉から毛細血管に入り込み、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞、糖尿病、骨粗しょう症などさまざまな病気がリスクが上昇するのです。

様々なウイルス感染を防ぐ上で丁寧な歯磨きや舌の清掃という口腔ケアがきわめて重要となります。

またウイルス感染症に有効な対策は体の免疫力を低下させないことです。お口の細菌は腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めますので、**口腔ケアは免疫力アップにも効果があります**。



感染予防できる口腔ケアのポイント

正しい口腔ケアを当院で学ぼう

歯の形は複雑なので、歯ブラシの毛先が届いていないところには必ず汚れが残ります。定期健診や歯科衛生士の歯みがき指導を受診し、自分にあった磨き残しの少ない方法を学びましょう。

1日1回、舌みがきを

朝起きて舌を鏡でよく観察してみましょう。舌苔がついていれば、起床時に舌磨きを行うと効果的です。まず、水を口に含んだりして舌苔を柔らかくし、水で濡らしただけの柔らかめの歯ブラシまたは舌ブラシで舌をできるだけ前に出しながら奥から手前に、全体的に磨きましょう。



口の中を乾燥させない

口の潤いのもと唾液です。唾液は細菌やウイルスを防御してくれるため、口腔内の乾燥対策が重要です。唾液は副交感神経が優位なときによく分泌されるので、リラックスする時間を確保するといいかもかもしれません。咀嚼することでも増えるので、食べるときはよく噛んで食べてください。

さらに、鼻呼吸を心掛け、就寝時にマスクをするのもいいでしょう。

気になることがある方は当院にご相談ください。

『口腔機能低下症』を知っていますか？

食べる、飲み込む、唾液の分泌などの機能が低下していく症状です。

原因は主に加齢と言われてはいますが、口腔機能低下症を放置していると、食事する事が難しくなりお口だけでなく全身の筋力が衰え、特に高齢の方は要介護状態につながる可能性があります。

- ・食べ物が口の中に残るようになった
- ・口の中がネバネバしている
- ・口の中が乾く
- ・薬を飲みにくくなった
- ・食べこぼすようになった
- ・食事の時にむせるようになった



このような症状が当てはまる方は当院で保険適用によって歯科治療やトレーニングを受けることができます。

気になる方はスタッフにお申し出下さい。一緒に改善していきましょう。



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください