

スマイルだより

一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

口の中のケアが、新型コロナウイルスの感染を防ぐ

新型コロナウイルスが猛威をふるっています。

実は「**お口の中を健康に保つこと**」が、新型コロナウイルス感染症の**重症化を防ぐこと**に欠かせないのです。



・新型コロナウイルスは、口の中に入ると、レセプターと呼ばれる鍵穴のようなところにまるでカギが入るようにくっついて、感染していきます。このレセプター(ACE2)は舌の粘膜の上に豊富にあり、そのため経口感染には特に気を付けなくてはなりません。とりわけ、新型コロナウイルス感染で重症化しやすいとされる、高齢者の方や、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、口の中の衛生状態に特に細心の注意が必要です。口腔ケアで口腔内を清潔に保つことを心がけましょう。ただし、自宅や職場で歯磨きを行うときはウイルスの飛沫を防ぐように気をつけましょう

自宅や職場で歯磨きを行う時のポイント

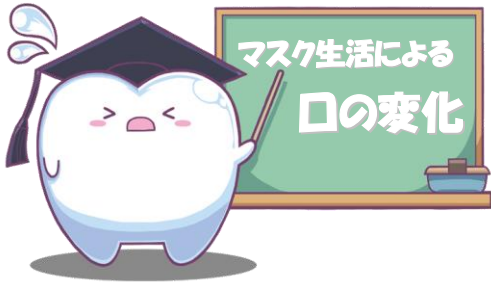
1. 洗面所は換気、一人ずつの歯磨き
2. 歯ブラシを持たない手で口を覆ったり、口の中のものを吐き出すときは飛び散らないようにシンクに顔を近づける。
3. 歯磨き後は鏡やシンクなど唾液が飛んでそうな場所はアルコール消毒を行う
4. 家庭では口を拭いたタオルは個々で使用



マスクで虫歯菌が増える？新生活様式による口の変化は？

新型コロナ感染拡大後、マスクをすることは日常的になりました。

新生活様式により起こる口の変化とは・・・、



- ① 三密を避けるために人と話す機会が減り、口周りの筋力が低下や唾液の量が減る

唾液が減り、口の中が乾燥することで色々なリスクがあがるんだね



- ② 虫歯がしやすい

- ③ 口臭の悪化

- ④ マスクを着け感染に警戒している状態だと意識しないと、水を飲む機会が減る

- ⑤ With コロナの先の見えない状況での不安やストレスによる唾液の量が減る

- ⑥ 感染拡大を考え歯科受診を控えてしまう

新型コロナウイルスから身を守りつつお口の健康も守る。そのためにも、マスクはしっかり着用、口が乾いたなと思ったらこまめに水分補給、そして口腔ケア。以上を徹底してコロナ禍を乗り切りましょう



歯のスマイル館

- ★開館日
- | | |
|---------|-----------------------|
| 火曜日・木曜日 | 午後1時～4時 |
| 日曜日・祝日 | 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館） |

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900