

コロナ禍におけるお口のケア

コロナ禍でお口の健康にも影響があります！

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活は一変しました。外出や人と接する機会が減ったことで、運動不足やこころの健康等の様々な影響が出ていますが、お口の健康にも影響が出ています。

◆マスク生活や人と接する機会が減ることで…



口呼吸になりやすい、口の周りの筋肉を動かす機会が減る



唾液の量が減る

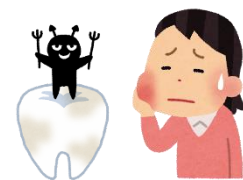


お口の中が乾燥し、細菌が増えやすくなり口臭や歯周病などの原因に

◆在宅勤務やお家時間が増えたことで…



間食などの回数が増える



むし菌の動きが活発になりむし菌になりやすくなる

参考:公益財団法人 日本歯科医師会ホームページ「国民の皆様へ」

歯と口は体の健康の入り口です！

歯と口の健康は、食事や日常会話を楽しむなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となります。

歯周病の治療が体の健康につながる

成人の8割はむし菌や歯周病に罹患していると言われています。歯周病は口臭や歯を失う原因だけでなく、**歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から血液に入り込み、糖尿病や動脈硬化など全身の疾患に関わっていることが明らかになっています。**

歯の健康をいつまでも保つことはからだ全体の健康を守ることもつながります。



呼吸する

食べる

表情をつくる

話す



コロナ禍のお口のトラブルを防ぐには セルフケア + 歯科医院での専門的ケア・治療が大切！

むし歯の予防は、**フッ化物応用**(フッ化物を含む歯磨き粉の利用や洗口など)・**歯みがきの励行**・**糖分を含む食品の摂取頻度の制限**です。

生活習慣病である**歯周病予防**の基本は、歯垢がつかないようにすることで**毎日の歯みがき**や**定期的な歯石除去**が有効です。歯石は自分でとることができないので**定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう**ことが必要です。

お口を清潔にする歯みがきのポイント

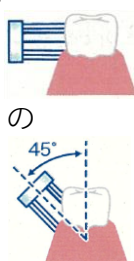
① 軽い力で動かす

鉛筆を持つように持ち、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく



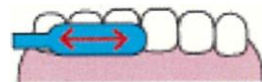
② 毛先を歯の面にあてる

歯ブラシの毛先を歯面に直角にあててみがく
毛先を歯と歯ぐきの境目にあてる



③ 小刻みに動かす

1～2本ずつみがくように細かく動かす



1日1回は3つのポイントを意識して歯をみがいてください。

歯と歯の間などに付着した汚れは歯ブラシだけでは取れにくいので、**歯間ブラシ**や**デンタルフロス**を使用するとより効果的です！



歯と歯ぐきのセルフチェックポイント

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯みがきの時に出血する。
- かたい物が噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯がグラグラする
- 冷たい物を飲むとしみる歯がある
- 歯の詰め物や被せ物が取れたままになっている



あてはまるものがあれば、歯科医院で健診を受けましょう！

むし歯や歯周病は自覚がないうちに症状が進行するため、気づいた頃にはもう手遅れなんてことも…。歯科治療が遅くなると、重症化し、歯を失うリスクが高まります。

**歯と歯ぐきの健康を保つために、
半年に1回は歯科医院での定期健診を受けましょう！**



新型コロナウイルス感染予防として、歯みがき時に気を付けたいこと！

環境

- ・密にならないよう、時間をずらすなど、洗面台は譲り合って使用しましょう。
- ・洗面台を清掃し、窓を開けるなど換気を心がけましょう。

歯みがき

- ・唾液が飛び散らないように口を出来るだけ閉じて、歯ブラシを静かに小刻みに動かしましょう。
- ・歯みがき中のおしゃべりは慎みましょう。

うがい

- ・飛び散りを防ぐため、少量(10ml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。

～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～

福島県南会津保健福祉事務所 TEL:0241-63-0305