

# ～感染症予防とともに～ お口の健康づくり

図 健康づくり課 保健予防係



新型コロナウイルス感染症を予防するため、日常的にマスクを着用する生活が続いています。

このような生活の変化に伴い、口腔内では、むし歯や歯周病の増加や重症化、さらに全身の健康状態の悪化が危惧されます。お口の清潔を保つことは、感染予防にもつながります。

## ■当てはまるものにチェック！

- ◆歯に痛みがある ◆歯みがきすると血がでる
- ◆グラグラしている歯がある
- ◆歯ぐきが腫れて、ぶよぶよしている
- ◆冷たいもの等で、歯がしみる

あてはまる項目が1つでもあると、歯やお口の病気かもしれません。

## ■お口を健康に保つ歯みがきのポイント！

- ①鉛筆持ちで軽く握る
- ②磨く順番を決める
- ③毛先は歯と歯、歯と歯ぐきの境目に当てる
- ④小刻みに動かす
- ⑤前歯の裏側は、歯ブラシのかかと部分を当て、かきだすように動かす
- ⑥一か所につき、20回を目安にみがく
- ⑦歯ブラシが届きにくい所には、糸ようじや歯間ブラシも併用する



一人ひとりのお口の状況によって、ブラッシング方法は異なります。定期的に、歯科医院で確認してもらいましょう。

## ■家庭や集団での歯みがき時の注意点！

まずは、飛沫を飛ばさないよう歯ブラシを持つ反対の手で口を覆い、歯ブラシは小刻みに動かします。

また、吐き出しもシンクに顔を近づけて行うと飛沫拡散防止になります。

使用後の歯ブラシやコップを洗う際にも、シンクに近い位置で行いましょう。



## ■マスク生活による影響について

マスクは、感染症予防のために飛沫を防いでくれるありがたい存在ですが、一方で気をつけたいポイントもあります。

### ①水分不足

意識しないと水分を摂取する機会が減ってしまい、熱中症や脱水症状になります。

熱中症や脱水症状防止のために、意識して水分を取りましょう！



### ②むし歯や歯周病のリスク

人と会話する機会の減少により、だ液の分泌も減少し、自浄作用の低下によるむし歯・歯周病の重症化が懸念されます。

### ③口呼吸

人は本来、鼻で呼吸をしていますが、マスクを日常的にしていることで、息苦しさから「口呼吸」になりやすいと言われています。お口が乾燥してしまうことで、だ液の量が減り、口腔内の細菌が増加。細菌や汚れを洗い流す自浄作用も低下してしまいます。

### ④お口周りの筋肉の衰え

喋らなくなることでお口周りの筋肉を動かさなくなり、歯・舌・のど・口周りの筋肉など、口のはたらき（口腔機能）が衰えます（➡オーラルフレイル）。早めに気づいて対応することが、フレイルの予防にもつながります。

だ液には食べ物の消化を助けるだけではなく、様々な予防・保護効果があります。

だ液分泌を促すために、お口周りのマッサージや舌を意識して動かすことが大切です。

マスクをしながらでもできるお口の体操がおすすめです。

