



まつえだより

11月



ウイルス感染と歯磨き

近年、高齢者の誤燕性肺炎は歯磨きなどの口腔ケアを徹底しお口の中の細菌数を減らせば予防できることが知られています。またインフルエンザや風邪、**新型コロナウイルス**も歯周病原細菌を減らすことで、ウイルスの細胞付着を阻害できると明らかにされています。



歯磨き注意点



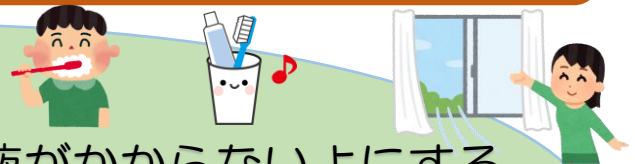
◎雑に何回も磨くのではなく、1日に1回（就寝前が効果的）は歯と歯茎の境をフロス・歯間ブラシを使い丁寧に磨くと効果的です。



◎また寝ている間にもお口の中の細菌は増え続けます。朝起きてすぐのウガイ・歯磨きも大切です。舌の表面にも細菌はいっぱいです！清掃を忘れずに！！



歯磨き時の感染予防対策として



- ◎家族とのタイミングをずらし唾液がかからないよにする。
- ◎歯磨きをする場所の換気をする。
- ◎家庭内でも使用していない時の歯ブラシを接触させない。

11月8日は



いい歯の日

うがい・手洗い・マスク・消毒しましょう



家庭内感染を防ぎましょう!!



まつえだ歯科

☎075-711-8241