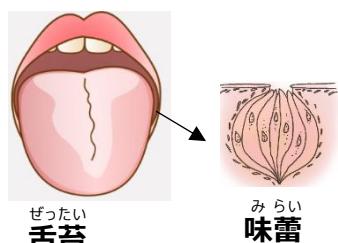


口の環境を整えて ウィルス対策 唾液で潤す 歯周病予防 舌ケア



ぜったい
舌苔



みらい
味蕾

舌の表面に食べかすや古くなつた粘膜、細菌が溜まつた状態。唾液量が少ないと舌苔はできやすい

新型コロナウィルスの関連について調べています。分かってきたことは、新型コロナウィルスは口腔から感染する。在し感染リスクとなるのは、歯周病（歯周ポケット等）、舌苔、味蕾（主に舌の上有る味を感じる感覚器）、唾液。唾液には感染抑制因子もあり、口腔内をいきわたるために十分な唾液には感染抑制因子もあります。しかし感染リスクとなること。ウイルスが存続するためには十分な唾液には感染抑制因子も

研究グループが、口腔と新型コロナウィルスの関連について調べています。分かってきたことは、新型コロナウィルスは口腔から感染する。

神奈川歯科大学の研

西東通信

令和3年
9月発行
発行者
**介護予防
センター
厚別西東**



唾液の分泌量
1日に約1000~1500ml
安静時 每分 0.3~0.4ml
刺激時 每分 1~2ml

唾液の主な作用
●浄化作用 ●殺菌作用
●消化作用 ●再石灰化作用
●緩衝作用

出典: Kao オーラルケア情報



コロナ禍で生活が変化 唾液の減少 口腔機能が低下

マスク生活や
外出自粛などで
会話が減る

“唾液の減少”
“口の機能低下”
がおこる

口の中の細菌が
増えやすい

※口臭・歯周病の大きな原因にも!

特に歯周病菌が
多いとウイルスに
感染しやすい!

出典: 日本歯科衛生士会 歯とお口の健康情報

液量が必要になります。

『口の粘つき』『お口の渴き』はあります。コロナ禍、口腔機能の低下が起こりやすくなっています。

口腔機能低下を予防することで、口腔環境が整い、ウィルス対策が図れます。ポイントは『唾液をしつかり出す』『口腔ケアで歯周病菌を増やさない』こと。口腔ケアは『セルフケア』『プロケア』の両方が大事です。舌の清掃も忘れずに行いましょう。口腔機能低下の予防や唾液を増やすための『お口の体操』『ご自身で行う口腔ケア』についてご紹介します。

1 歯みがきの基本



2 歯間ブラシを使いましょう



3 歯がなくても口の清掃が大切です！



4 入れ歯のお手入れ



唇と頬の体操

- 大さじ1杯の水を口に含む
- 水を左右上下に動かしてブクブクがいをする

20~30秒

3 舌の訓練 (舌筋強化) 5回1セット、1日2セット行う



唇の体操

- 口をすぼめて「ウー」
- 横に開いて「イー」



唇・頬・舌を大きく動かして！

1 両方の歯でよくかんで食べる

※かみにくい場合は、歯医者さんに相談しましょう

2 唾液が出やすくなるマッサージ

指を耳の前に当て、円を描くように回します。



※石井拓男、武井典子ら:咀嚼と口腔の関連性に関する研究、厚労省研 (H20-薬業基調-002)

出典: ライオン歯科衛生研究所「健口美」体操

裏面もご覧ください