

withコロナの新生活習慣

こんにちは。学校歯科医の木暮ミカです。
ウイルス感染症予防のために大事なことは、身体を清潔にすることです。
しかし、手や体を洗うことは心がけていても、お口の中を清潔にすることを忘れていませんか？
ウイルスの感染は、鼻と口と目から起こります。
お口が不潔だと、口に入ってきたウイルスが感染しやすくなります。
今回お配りした歯ブラシと洗口液を使って、お口の衛生管理を心がけて下さい。

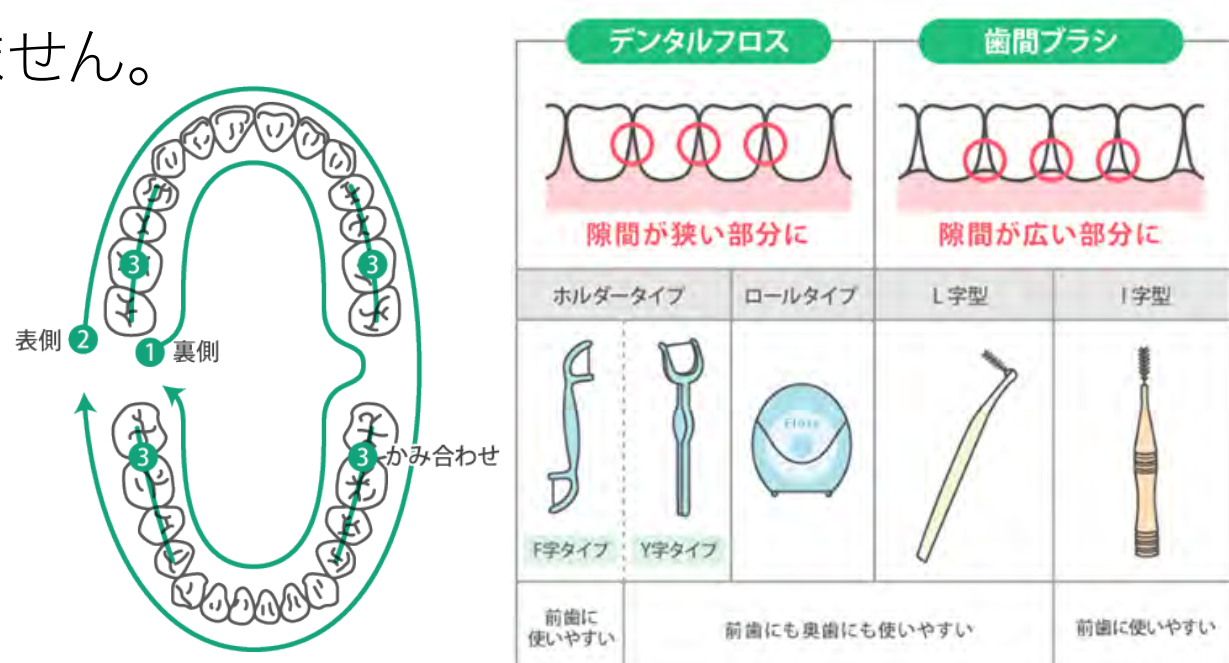
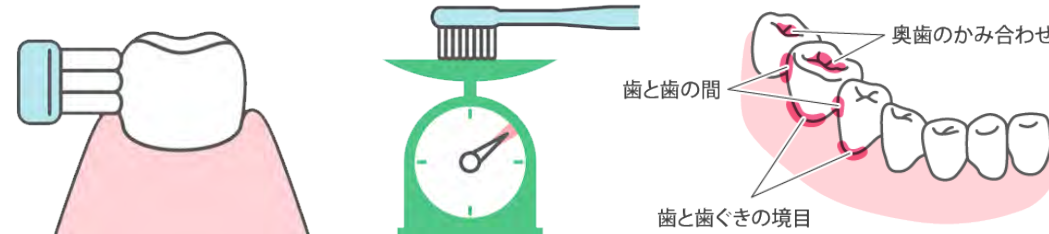


学校歯科医 木暮ミカ
(明倫短期大学 歯科衛生士学科教授)

歯みがきのコツ

以下の5つの基本を意識しながら、一ヶ所あたり20回を目安に丁寧にみがきましょう。

1. 歯ブラシの毛先を歯面にしっかりあてましょう
2. 毛先が広がらない程度(200g)の軽い力でみがきましょう
3. 歯と歯の間は歯ブラシだけで汚れを落とすことはできません。
デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。
4. 歯みがきは「ながらみがき」(スマホやTVを見ながら、おしゃべりしながら、など)をせず、みがく部位と順番を意識してみがきましょう。
5. 歯みがきの後は洗口液でブクブクうがいをしましょう。



※今回お配りした歯ブラシ「TEPE」について

「TEPE」は予防歯科先進国スウェーデンの歯ブラシです。スウェーデンでは国民の8割がこの歯ブラシを使っています。ヘッドが台形状で先が細くなっているため奥歯までしっかり届き、密集したコシのあるブラシなので磨いた後の歯面がツルツルになります。また、毛先がラウンド加工されているため歯と歯肉を痛めません。ハンドルが握りやすい形状で、持ちやすいのも特徴です。環境に配慮してエコ・パッケージなところも流石スウェーデンといったところでしょうか。

うがいのコツ

1. 食事が終わったら水かお茶でブクブクうがいをして食べかすを洗い流しましょう。
2. 特に上の奥歯の奥や頬には食べかすが残りやすいので、勢いよく水圧をかけて押し出しましょう。
3. 朝の起床後が最もお口の中は汚れています。朝食の前に洗口液で殺菌してください。



保護者の皆様へ

歯科感染症があり口腔内細菌が多い人はインフルエンザに罹りやすく重篤化しやすいことが報告されており、歯みがきとうがいはウイルス感染予防に非常に効果があります。

今回お配りした洗口液「リステリン」は135年の歴史を持つ抗菌性洗口液で、インフルエンザウイルスやHIVを30秒間で不活化することから、エンベロープを有するコロナウイルスにも有効と考えられています。また、リステリンの短時間での殺菌力は市販されている他の洗口液に比べても強いことが分かっています。

対コロナワクチンの実用化には2年はかかるといわれています。また、人類の感染症との闘いに終焉はないことから、私たちはあらゆる準備に取り組まなければなりません。

「予防に勝る治療法はなし」です。

十分な予防対策でwithコロナ時代を乗り切りましょう！



正しい歯みがきとうがいのやり方について、動画で解説しています。是非参考にしてください。
右のQRコードを読み取っていただくか、明倫短期大学ホームページからご覧いただけます。