

知っていますか？ お口からの「コロナ対策」

一般的な「コロナ対策」といえば・・・

1. 手洗い・消毒の徹底
2. マスクの使用（お互いがマスクをしていれば感染リスクは減る）
3. 「3密：密閉・密集・密接」を避ける

などが挙げられますが、1番は「**免疫力の向上**」です。

これを歯医者さんの立場から言えば・・・

免疫力を向上させるため・・・新型コロナに感染しないためにも・・・

① **口呼吸ではなく、鼻呼吸**を心がけてください。

☞ 身体に入る絶対的なバイ菌数が減ります！

② **口の中を衛生的に保つて**ください。

☞ 歯周病の悪化が、全身的な疾患（糖尿病や人工透析など）を悪化させ、
コロナをはじめとするバイ菌に感染しやすくなります。

③ **口の中が不衛生だと、細菌性の肺炎リスクが上がり、新型コロナウイルス性肺炎に**

罹患した際、重症化しやすいことが知られています。

④ **介護・訪問現場などでの口腔環境の悪化は、特にリスクを高めます。**

※当院が推奨している「**歯周病治療・予防**」および

「**定期的なメンテナンス**」は大変有効です。

他には・・・新型コロナウイルスの消毒には「60～70%エタノール・アルコール」が有効ですが、口の中は「**イソジン**」と「**リステリン®**」・「**塩化ベンザルコニウム**」等が有効なことが解っています。「クロールヘキシジン」や「次亜塩素酸系」のような消毒薬は効果が劣る、或いは分かっていません。

また、「**E-タック®**」も消毒薬として有効です。

ぜひ、**お口からも免疫力を向上**させて、乗り切りましょう!!!

