

コロナウイルス  
に負けないぞ～！



# 口腔ケアで 命を守ろう！

歯周病菌がもつ酵素は、ウイルスを活性化させ感染症にかかりやすくなることがわかっています。

感染症を予防するためには、日頃からお口の中を清潔に保つことが重要です。



口腔ケア1, 2, 3にチャレンジして、感染のリスクを減らしましょう♪

## チャレンジ1

起床後の歯みがき **+** 毎食後



舌も1日2回は  
やさしくみがこう



- \* 歯間ブラシやデンタルフロス等を使って、歯と歯の間もキレイにしましょう。
- \* 舌の表面も細菌の温床です。舌クリーナーなどを使って舌を傷つけないように、やさしく汚れを取りましょう。
- \* うがいの際は、飛び散らないように心がけましょう。



歯みがき時も3密をさけよう！

## チャレンジ2

しっかり噛んで食べる



ひとくち30回  
噛みましょう！

- \* よく噛むことは、口の中をきれいにするだけでなく、脳の活性化やがん予防、ストレス解消にも効果があります。

## チャレンジ3

お口のトレーニングで元気アップ



食事前が効果的  
毎日続けましょう！

- \* 舌やくちびる、のどなど口の周りの筋肉を動かすことで唾液が良く出るようになり、お口の機能を高めます。
- \* 脳にも適度な刺激を与えるので、表情もイキイキと豊かになります。