

# 6月4日(木)～10日(水)は 歯と口の健康週間です!!

6月4日(木)から10日(水)は「歯と口の健康週間」。お口の健康について振り返る一週間です。あなたのお口の状態はいかがですか？

小牧市歯科医師会よりメッセージ

## 「新型コロナウイルスと口腔ケア」

小牧市歯科医師会 副会長 竹内 友康

新型コロナウイルス（COVID-19）が蔓延していますが、ウイルス感染予防の一つに、口腔ケアがあることをご存じですか？ COVID-19の核酸（遺伝子）はエンベロープという蛋白カプセルに包まれています。不衛生な口腔内にはたくさんの細菌が存在し、その細菌はプロテアーゼという蛋白分解酵素を持っています。ウイルスが細菌と接触すると蛋白分解酵素によりエンベロープが破壊され、粘膜細胞に侵入しやすくなります。その

ことから口腔内細菌量を少なくすることで、感染を成立しにくくするのが口腔ケアです。

COVID-19感染予防対策として、手洗いやうがいに加え、丁寧な歯磨き、定期的な歯科医院でのクリーニングが大切であると覚えておいてください。

小牧市歯科医師会は小牧市と連携し、市民の皆さんのお口の健康を守ることができるよう取組みを推進していきます。



## こんな“ちょっとイイこと” やってみよう！

### ✓ 定期的な歯科健診、クリーニング

かかりつけ歯科での定期健診や、歯科医師・歯科衛生士によるクリーニングを受け、むし歯や歯周病の基となるバイオフィルムを除去しましょう。

### ✓ 正しい歯みがき

歯と歯肉の境目に歯ブラシをピタッと当てて小さくコチョコチョ磨きましょう。個々の歯並びに合わせ、1本1本キレイに磨くことを意識しましょう。

### ✓ 歯間部清掃具の使用

歯ブラシの歯垢除去率は60%程度ですが、デンタルフロスや歯間ブラシを使用すると80～90%程度の除去が期待できます。

### ✓ だらだら飲食に注意

甘い食べ物・飲み物や酸性飲料（炭酸飲料、酢ドリンク、柑橘系の果汁飲料など）をだらだら飲食しないようにしましょう。

### ✓ 口腔機能を高めるトレーニング

年を重ねると、頬や口周りの筋力が低下したり、噛んで飲み込む機能が低下し、食べられる食品が減り、体の免疫力が低下しやすくなります。これを『オーラルフレイル』といい、こういった機能を向上させる取組み（健口体操、パタカラ体操、唾液腺マッサージなど）を継続して実施することが大切です。



お口の健康は、「食べる」「話す」「表情をつくる」など充実した毎日を送るために欠かせません！  
この機会にぜひ、あなたのお口の健康のため“ちょっとイイこと”はじめてみませんか？



問合せ先

保健センター（☎ 75 - 6471）

小牧市の人口【令和2年5月1日現在（ ）は前月比】  
総人口：152,881人（+39人）／男77,551人 女75,330人  
世帯数：68,658世帯（+200世帯）



大豆インクを使用しています 再生紙を使用しています



市公式  
ホームページ