

今回のテーマは
コロナ禍の



〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
認定NPO法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者: 伊東 節子

参考文献
・東京医科歯科大学
「新型コロナウイルス感染症対策」
・インターネットより

『口腔ケア』

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中
感染予防のひとつに**口腔ケアが大事**だということをご存じですか？

口腔ケアはなぜ必要なの？

- ・口の中の細菌(特に歯周病原細菌)を減らすことで「コロナウイルスが付き着ることを予防!
- ・肺炎の重症化予防
- ・口の動きの低下による誤嚥性肺炎減少

マスクで虫歯が増える？

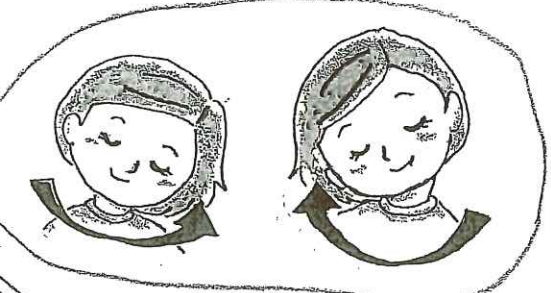
- ・マスクをつけていると水分を取る回数が増える
 - ・人と話さないことで口周りの筋肉が衰える
 - ・ストレスが増える
- ↓
唾液の分泌減少 ⇒ 口の中が乾燥
虫歯になりやすくなる

家庭内感染を防ぐには？

- ・洗面所の換気
- ・歯ブラシを持たない方の手で口をあかう
- ・口の中のものを吐き出すときは顔をシンクに近づけて低い位置で行う
- ・飛んでしまった飛沫はアルコールを含むウェットティッシュで拭く
- ・コップやタオルは個別で使用

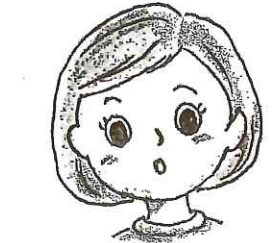
3密に気を付けて、手洗い・マスク・口腔ケアで健康を守りましょう!

ディサオン花りんの口腔体操の紹介
準備体操 ① 脇を伸ばす ② 首を左右に回す

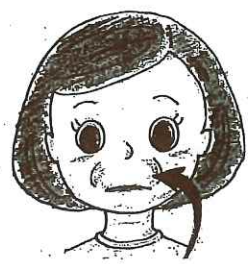


唇の体操 → 口の上下左右をぶくませる

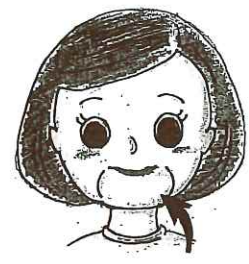
口を閉じて、口の上・下・右・左に空気を入れて順番にぶくませる



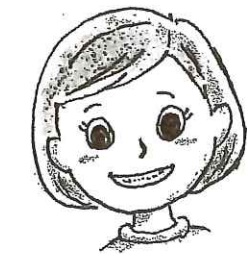
唇をすぼめて「ウ～」



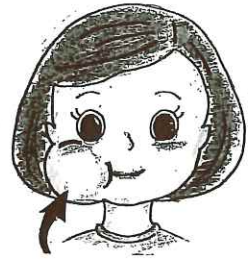
上



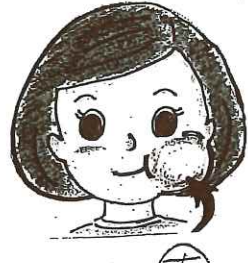
下



唇を横に引いて「イ～」



右



左

舌で唇と歯ぐきの間をゆっくりグルグル回す

(反対回しも)

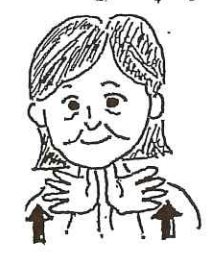
最後に

首の正面の出っ張ったところに手を当て、ゴウンと食み込む。出っ張りが上がることを確認しましょう!

♪ 参考にしてみてくださいね～

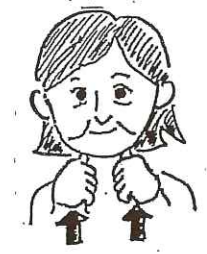


◎ 唾液腺マッサージもおすすめです!!



<舌下腺>

親指をそろえあごの真下から手をつき上げるように押す



<顎下腺>

親指をあごの骨の内側に当て耳の下からあごの下まで5ヶ所くらい押す



<耳下腺>

人指し中指から小指まで頬に当て、上の奥歯あたりをうしろから前に回す

◎ 昨年の健康かわら版で「新型コロナウイルス」をテーマに発行。お持ちの方はもちろん読み返しはから今回号をこちら頂けたらと思います。感染力の強いコロナウイルスが出てきたのでこの冬も注意していきましょう。
※まいそるHPで見ることが出来ます。

「編集後記」

改めてお口のケアは大事だと思いました
・マスクをしっかり着用
・こまめに手洗い換気
・そして口腔ケア
であれ。ひらた



イラスト じつき