

感染症対策に



「歯みがき」が効果的！！

1 ウイルスの粘膜侵略を予防

口の中にはウイルスが簡単に侵入しないように、粘膜をガードしているタンパク質の膜があります。この膜は歯垢などから発生する酵素によって破壊されやすいため、歯みがきをすることでこの膜を守り、ウイルスが粘膜を侵入するのを防ぐことができますと言われています。

起きてすぐの歯みがきは・・・



2 インフルエンザが発症する確率を1/10に抑制する

朝起きてすぐの状態は、**プロテアーゼ**という酵素がたくさんいます。このプロテアーゼは**インフルエンザ応援酵素**とも呼ばれ、この酵素を歯磨きで除去することでインフルエンザ予防ができます。ポイントは、起きてすぐに歯を磨く事です。

なぜ起きてすぐなのか。寝ている間、口の中には30億から6,000億とも言われる細菌が繁殖しています。そしてその細菌がプロテアーゼをたくさん作り出していきます。このプロテアーゼは喉の粘膜をウイルスから保護しているタンパク質を破壊し、インフルエンザなどのウイルスの侵入を手助けし増殖させるので、朝起きて一番に歯を磨くということはインフルエンザの予防としてとても重要なのです。

歯周病になると歯が抜け落ちるだけではない！！

心疾患・糖尿病・^{こえん}誤嚥性肺炎・骨粗しょう症・早産・低体重児出産などの



リスクが高まる



どうやったら治るの？

→根本的に治すには正しい歯磨きが不可欠です！歯磨きで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯磨きを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！



- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし

