

新型コロナウイルス感染症の拡大を予防するため、県民の皆さんは自粛生活を余儀なくされていると思います。ステイホームを続けていると、普段やっていた「歯磨き」などの生活習慣が面倒になっていませんか？ そのほか、間食が増えたり、マスクが息苦しくて口呼吸になってお口の中が乾燥したり、ご自身の判断で歯科への受診を控えたたりすることは、虫歯や歯周病のリスクを高めてしまいま

## コロナ下のお口ケア

新型コロナウイルスの恐ろしいところは、肺炎を発症させ死に至らしめることです。日頃の歯磨きや歯茎のケア、歯科医院での歯石除去を徹底していると、誤嚥性肺炎の発症やインフルエンザの感染が抑えられることが分かっています。歯周病などの歯科疾患が原因となり、感染時に重症化してしまうことがあるため、日頃から歯と口の健康維持に努めることが重要である



# 清潔に保ち肺炎予防



三善 潤氏(みよし じゅん)  
1959年生まれ。岩手医大歯学部卒。県歯科医師会常務理事(広報担当)。三善歯科医院(盛岡市)院長。同市出身。



とされています。  
お口の健康管理が肺炎予防に有効だということは、コロナ禍でも健康の維持増進に役立つのは間違いなく、お口の健康管理の重要性が記されて

健康を維持することが、このウイルスに立ち向かう上で重要です。国が示している「新たな生活様式」にも、お口の健康管理の重要性が記されています。  
皆さんは「適切な歯磨き」も加え、いつもお口の状態を意識して健康に維持する努力をしましょう。水に溶けにくいネバネバした細菌の塊である歯垢(プラーク)をこすり落とすことが大切です。  
次回は「適切な歯磨き」など、具体的なお口のお手入れ方法をお伝えします。  
◇ ◇  
歯と口の健康を守るための具体的な実践方法などを県歯科医師会(佐藤保会長)の寄稿で紹介いたします。(「健康にクローズアップ」に掲載します)