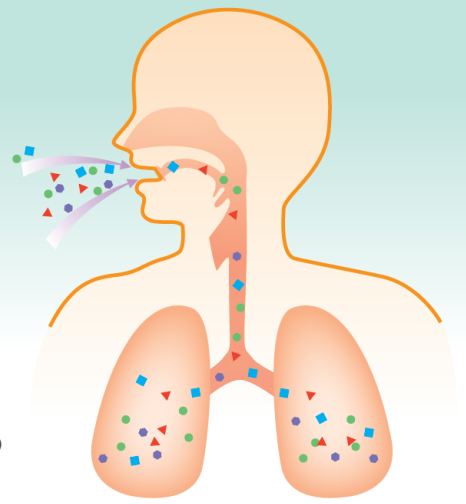


感染症対策には、 手洗い・うがい ＋口腔ケアが有効です。



！ 口呼吸をすると、ウイルスが直接喉に入ってきます。

鼻はウイルスの侵入を防ぎます。

あいうべ体操やロテープで口呼吸を改善しましょう。

ロテープ



① 「あー」と口を大きく開く



あ

② 「いー」と口を大きく横に開く



い

③ 「うー」と口を強く前に突き出す



う

④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



べ

！ 歯周病の原因菌は、インフルエンザなど感染症を体の中に取り込みやすくなる酵素（プロテアーゼ）を出しています。

口腔ケアで細菌の数を減らし、
感染のリスクを抑えましょう。



※高齢者施設において、歯科衛生士による口腔ケアを行ったところ、要介護者の唾液中のプロテアーゼを減少させることで、インフルエンザのリスクを減少させる報告もでています。

(参照：歯科学報 106 (2)：75-80 インフルエンザウイルス感染と細菌性プロテアーゼ)