

日本歯科医師会

<https://www.jda.or.jp>



SUNSTAR

100年mouth 100年health



手洗い、うがい、歯みがき。
感染症の対策には、
お口のケアも忘れずに。



小山茂幸先生

医学監修：日本歯科医師会

日々の対策に、唾液の力を。もちろん、毎日の歯みがきと歯医者さんでの定期健診も忘れずに。お口を守る習慣は、明日の健康につながっているのです。

「清浄」「粘膜保護」「抗菌」などの機能があり、細菌やウイルスが侵入しようとしても、それらがきちんと働くことで感染には至らないことがわかっています。ですから、定期的な水分補給でお口や喉の乾燥を防ぐことや、耳下腺や顎下腺などの唾液腺をマッサージすることで、**唾液の十分な分泌を維持することが大切**なのです。

要となるのは、唾液。唾液には「清浄」「粘膜保護」「抗菌」などの機能があり、細菌やウイルスが侵入しようとしても、それらがきちんと働くことで感染には至らないことがわかっています。ですから、定期的な水分補給でお口や喉の乾燥を防ぐことや、耳下腺や顎下腺などの唾液腺をマッサージすることで、**唾液の十分な分泌を維持することが大切**なのです。

風邪やインフルエンザに加えその他の感染症まで、健康に対する脅威が高まる状況では、奇跡を待つのではなく毎日の対策が不可欠です。そこで意識したいのが、さまざまな病気の入口となるお口や喉の防御機能を高めること。

【このようよせい】

極めて危険な状況から
奇跡的に助かること。

虎口余生

おくち熟語、からだ熟語⑫