

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。



医学監修・日本歯科医師会  
小山茂幸先生

毎日のしつかりとした歯みがき、  
そして歯医者さんでの定期健診は、  
感染症対策にも役立ちます。お口を  
守る習慣は、明日の健康につなが  
っているのです。

特に意識したいのが、朝の歯みがき。起床後の唾液が少ないお口中は、1日の中で最も菌が多い状態。ある調査では、夜の歯みがき前の数値を基準として比較すると、起床時にはその10倍以上に細菌が増えるという報告もあります。その中には、粘膜の防御機能に悪影響を与える菌もあり、感染症の原因になることも。

朝、お口の菌を減らすことは、健康を維持するためにも大切なのです。

新たな感染症が広がるいま、その対策についてさまざまな意見が飛び交っています。そんな、七嘴八舌の状況の中で覚えておいてほしいこと。それは、口腔環境を清潔に保つという対策です。

【しちしはちぜつ】  
たくさん意見が出ること。  
多くの人が喋っている様子。

七嘴八舌

おうち熟語、からだ熟語①