

日本歯科医師会

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

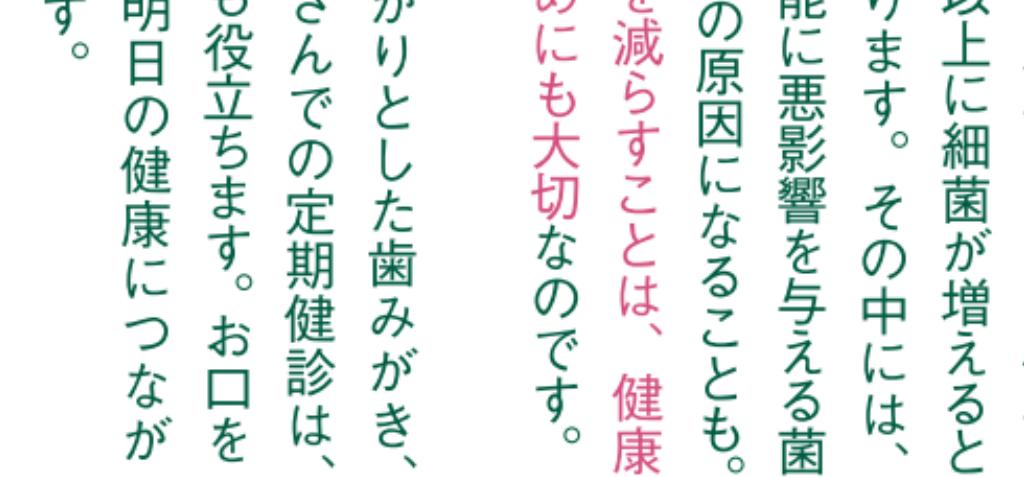


手洗い、うがい、歯みがき。
感染症の対策には、
お口のケアも忘れずに。

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1 <https://jp.sunstar.com/>

SUNSTAR

100年mouth 100年health



小山茂幸先生

医学監修：日本歯科医師会

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。

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。

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の中は、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值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あります。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。

おくち熟語、からだ熟語⑪
「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
舌