

# グレースデンタルクリニック 訪問歯科新聞 2月号

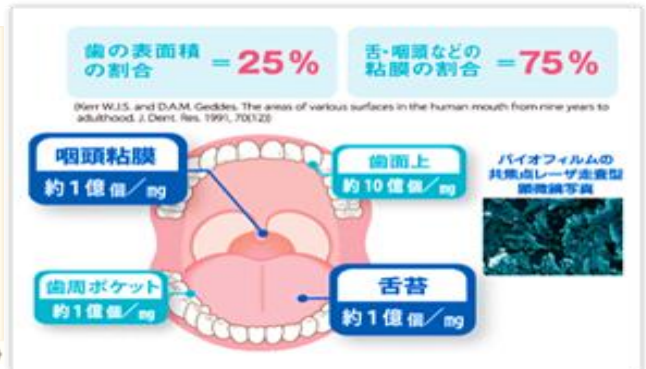
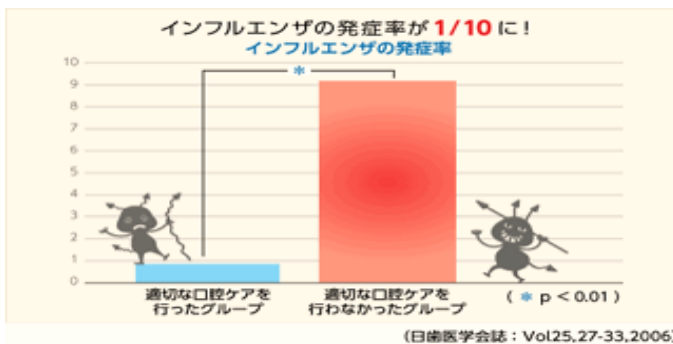
<発行元>

医療法人社団 慶実会  
グレースデンタルクリニック 本院  
〒153-0053  
東京都目黒区五本木3-25-17  
TEL:03-6452-3111  
FAX:03-6452-3112



## 口腔ケアでインフルエンザ対策

インフルエンザが流行するこの時期、感染予防に手洗い、うがい、マスクの着用などの他に「**歯磨き・口腔ケア**」を適切に行うと、インフルエンザの発症率が**10分の1**に激減するといわれています。インフルエンザウイルスは、口腔内細菌の出すノイラミニターゼやプロテアーゼなどの酵素を介して増殖していきます。この酵素を出す原因である口腔内細菌を減らすと、インフルエンザの感染を抑えることが出来るのです。



口腔内細菌は、歯だけではなく舌の上にも多いので、舌専用のブラシや軟らかい歯ブラシでやさしく磨くようにします。



1 舌の中央部分に舌ブラシを置く。  
※抵抗感がある場合は、舌の先からケアをします。



2 手前にかき出すように5回ほど動かす。

インフルエンザだけではなく、誤嚥性肺炎などさまざまな感染症予防にもつながる「**歯磨き・口腔ケア**」をしっかり行いましょう。



《クリニックからのお知らせ》

お口の中に違和感を感じたら、お早めにご相談ください！