



日本歯科医師会のPRキャラクター「よ坊さん」
予防の大切さをみんなに伝えるお坊さんです。

新型コロナウイルス肺炎の重症化予防には、 口腔ケアが重要です！！

不潔なお口で新型コロナウイルスに感染したら
重症化しやすい！！



口腔ケアのメリット



腸内細菌のバランスを整え
免疫力を上げる事ができる

肺炎にかかるリスクを
下げる事ができる

口の中の細菌が多いと
腸に移動して免疫力を
下げてしまいます

誤嚥をした際
口の中の細菌を減らす事で
重症化を防ぎます

コロナに負けるな ~今私達にできる事~



自分でできる マスクの着用・手洗い・うがいそしてコロナに負けない
為に、丁寧な歯磨き(舌みがき)をしっかりと行いましょう。
又、歯科医院での専門的口腔ケアもとても重要です。
噛めない事で栄養がとれず、免疫が落ちることもあります。
歯周病が悪化すると全身疾患も悪化すると言われていますので、
定期的な検診を受けましょう。

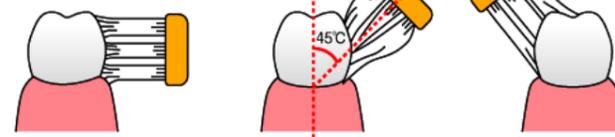
うがいのポイント

- ①2~3回少し強めに ぶくぶくうがい
- ②上を向いて15秒、喉の奥で2回 ガラガラうがい

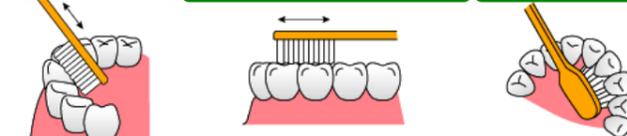


歯磨きのポイント

外側のあて方 歯肉との境目 内側のあて方



前歯の裏側 奥歯の噛み合わせ 奥歯の内側

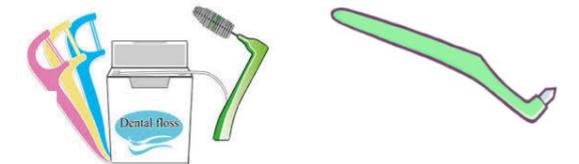


歯ブラシを縦にあて
縦方向に動かします

咬み合わせ面の
くぼみに毛先を
水平にあてます

1番奥の歯まで
毛先が届くように
意識して振動させます

1本1本丁寧に弱めのかで
小刻みに磨く。
歯間ブラシ・糸ようじ・
デンタルフロス・部分磨きの
ブラシも必要に応じて
使用しましょう。



スタッフ紹介



受付：進藤かをり

出身地：下呂市
趣味：ドライブ

私にとって歯科はチャレンジさせてもらえる場所です。
沢山の事を吸収し、患者様やスタッフの方々の
お役にたてるように努めたいと思います。

地域の皆様の健康と生命の為に
感染予防を心がけ スタッフ一同 頑張っておりますので
よろしくお願いいたします。



白川病院歯科について、ご意見ご要望等がありましたら
遠慮なくお申し出下さい。
TEL:79-0030(直通)
Eメール:sirakawa@cronos.ocn.ne.jp

