



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。

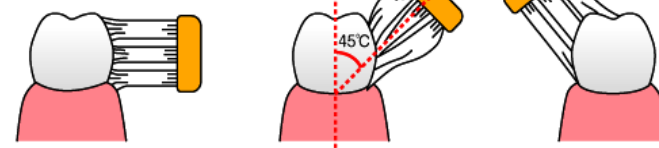
### うがいのポイント

- 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

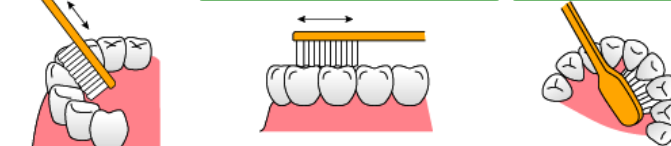


### 歯磨きのポイント

外側のあて方 歯肉との境目 内側のあて方

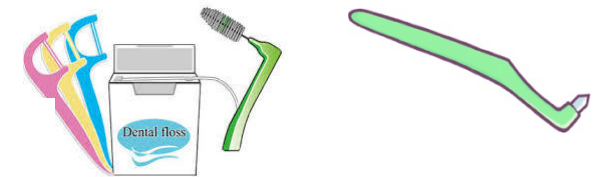


前歯の裏側 奥歯の噛み合わせ 奥歯の内側



歯ブラシを縦にあて  
縦方向に動かします  
噛み合わせ面の  
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

