



# 歯っぴ～噛む噛む

Happy come come

宮崎市のホームページにて  
掲載しています！  
ぜひご覧ください

今回のテーマは..

## 「コロナ禍の歯磨き」

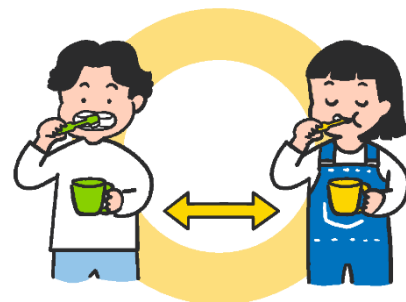
です！

歯磨き中は唾液が飛び散りやすいため、感染予防対策を行う必要があります。  
対策をしっかり行った上で、歯磨きを行いましょう。

おしゃべりは控え、周りに飛沫が  
飛び散らないように注意しましょう



歯磨き中はソーシャルディスタンスを  
保ちましょう！



洗面所が密にならないように、時間帯を  
ずらしたり、間隔を取って待ちましょう！

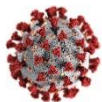


うがいは少ない水でOK！  
吐き出すときは低い姿勢でゆっくり行きましょう！



イラスト\*一般社団法人 日本学校歯科医会より引用

### ☆☆今月のトピックス☆☆



## コロナ禍だからこそ、お口を大切に！



今回は、「新型コロナウイルス感染症」と「お口の健康」の関係をお伝えします。

お口の中の舌などの粘膜や歯ぐきに炎症があると、その上皮細胞にある受容体【=カギ穴】が露出して新型コロナウイルス表面の突起【=カギ】が結合しやすくなり、炎症がない場合よりも新型コロナウイルスが体内に侵入しやすくなると考えられています。

新型コロナウイルス感染を少しでも防ぐため、お口のケアで歯周病などによる炎症を防ぐことがとても重要です。