

☆こもり歯科クリニックの院長がすすめる

# 新型コロナウイルスを正しく恐れる

## 3つのポイント



こもり歯科クリニック  
Komori Dental Clinic

自宅でお過ごしになる時間が長くなりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

いつもより、不安やストレスが生じたり、人との交流も制限されている中では、寂しさや不安を感じやすくなったりすると思います。

様々な不安を煽る情報や憶測も流れている中、出来るだけ正しい情報を元にそれぞれの健康を守っていただければと願っております。

このような中でそれぞれ気をつけていただきたいことをまとめてみましたので参考までにご紹介致します。

### ①うがい・歯磨きをしてください

ウィルスは、口や喉の粘膜に触れただけでは感染しません。正しいうがい・歯磨きによって感染のリスクを下げることができます。

口の中が不衛生だと、誤嚥性肺炎・細菌性肺炎のリスクが上がり、ウイルス性肺炎が重症化しやすいことが知られています。

自粛環境下での口腔内環境の悪化は特にリスクを高める恐れもあります。命を守るためにも、口の中の衛生が大切です。



### ②むし歯を放っておかないでください

虫歯を放っておくと、やがて歯を失うこととなります。特に神経がない歯の虫歯は自覚しにくく、歯の破折が起こりやすくなります。

噛む機能が足りないと、軟らかく食べやすい糖質偏重の食事になりがちです。食事のバランスが崩れ、免疫力の低下を引き起こし、ウイルスに感染しやすい体となります。体を健康に保つためにお口の中を良い状態に保ちましょう。



### ③メンテナンスは継続してください

お口の中のトラブルで自覚できるものはごく一部です。大部分の歯周病は痛くなりませんし、神経を取ってしまった歯の虫歯は自覚できません。合わない入れ歯も慣れてしまえば健康な歯を痛めることにつながります。

また加齢やライフステージの変化によりお口の中の環境も変化していくことが知られています。人生100年時代の中上手に歯医者さんを利用して、お口の健康を維持していきましょう。



# 新型コロナウイルス「正しく恐れて」

# 健康で豊かな生活を取り戻そう！