

## 3分間お口の健康法

たるみず元気プロジェクト健康チェック参加者に毎年ご案内している「お口の健康法」をご紹介します。今回ご紹介した「うがい」等と合わせて実践みましょう!



### 1 お口の粘膜チェック



### 2 舌の運動をそれぞれ5回ずつします! 舌もしっかり観察しましょう。



### 3 発音と唇の運動をします



### 4 頬と唇閉鎖の運動も



### 5 首と肩も動かしましょう



### 6 唾液腺マッサージで唾を出しやすく



### ★症状別集中トレーニング★

- ほうれい線、唇の皺(しわ)、食事が口からもれる..... 2 3 4
- 口が乾燥する..... 2 6
- 発音が不明瞭..... 5
- 飲み込みにくさがある、むせる..... 1 ~ 6の全てを行ってください。



## コロナ禍でのお口の健康維持は、どうしたらいいか?

「人にうつす可能性を下げる」効果を期待して、垂水市民のエチケットとして手洗い、マスクに加えて「人と会う前の歯磨き、口の中の殺菌、歯科治療」を定着させたらどうでしょうか?

正しいお口の殺菌方法を守る限り、感染拡大を防ぐ効果とお口の健康を維持する効果が期待できます。さらに歯科治療を適切に受けることで重症化予防も行いましょう。



## エチケットとして行うお口の殺菌・歯科治療 (4つのポイント)

①人と会う前に自宅で、「殺菌性の歯磨剤を使った歯磨き」、「うがい薬を用いたうがい」をする。

②うがいは自宅で、「最初ブクブク」「次にガラガラ」で各15秒以上行う。



1回目のうがいは、口の中の食べ物の残りカスなどを取り除く目的で、口にうがい液を含んで、15秒以上、強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出します。



次に、口にうがい液を含んで上を向き、のどの奥までうがい液がまわるように、15秒以上「ガラガラ」とうがいをして吐き出します。同じことをもう一度繰り返します。

③外出時には、殺菌性のドロップ・トローチを使用する。

コロナウイルスを殺菌させる可能性がある歯磨剤、ドロップ・トローチ、うがい薬とは、薬局やドラッグストアで入手可能な、CPC (塩化セチルピリニジウム) を含有するものを指します。うがい薬の場合はポビドンヨードを含有するものでも構いません。これらのお薬には過敏症と決められた使用方法がありますので、これらをしっかりとお守りください。またご高齢のかたは誤嚥に十分お気を付けください。



④適切に歯科医院を定期受診する。

歯科医院では感染対策をとっていますし、歯科医院で感染したという報告は一例もありません。特に現在鹿児島県では大きな感染拡大はありませんので今のうちに歯科医院でしっかりと口腔ケアをしてもらうことが賢明です。