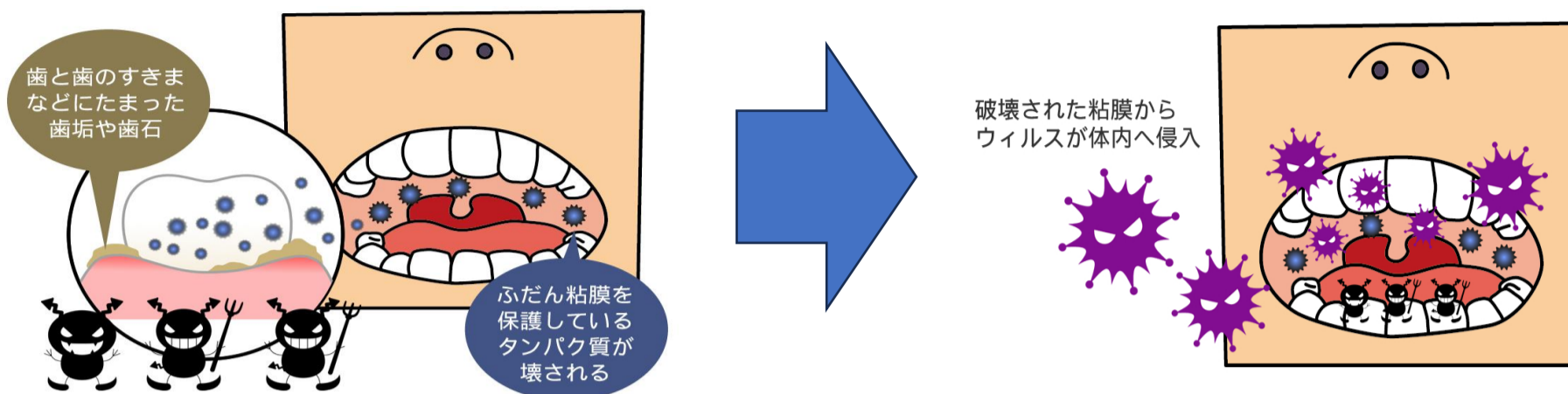


歯磨きで感染症予防



お口の中を歯垢や歯石で汚れがちにしていると、細菌も増殖しやすく、酵素が増えるので、ますます風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるのです。



また、よく噛んで食べると、だ液に含まれる免疫物質が細菌を減少させます。

毎日のケアポイント

◎夜は特に丁寧に磨く

寝ている間は唾液の分泌が減るため、細菌が繁殖しやすい状態になります。そのため、寝る前の歯磨きは特に丁寧に行うことが大切です。

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使って細かい汚れも落としましょう。

◎朝は「起きてすぐ」の歯磨きが効果的

起床時のお口の中は、一晩のうちに増えた細菌でいっぱいです。

うがいや歯磨きをしないまま朝食をとると、その細菌を体の中に取り込んでしまうことに。

朝食前の歯磨きを習慣づけることで、感染リスクを減らすことができます。

◎舌のケアも忘れずに

細菌は歯だけでなく、舌の表面にも多く付着しています。

舌専用のブラシやクリーナーを使い、奥から手前へ軽く数回こすりましょう。

