

体が変わる!おススメ

Beautiful Life
美... ライフ



口腔ケアで 感染症を 予防しよう!



新型コロナウイルス・インフルエンザウイルス感染予防や重症化予防のためには、口腔ケアが大切です。手洗いや消毒、うがい、マスクに加えて、口腔ケアをしっかりとこないましょう。

口腔ケアのコツ



①うがい

うがいには大きく分けてノドの奥を洗う「ガラガラうがい」と、ほおをふくらませて行う「ブクブクうがい」があります。口腔ケアでは「ブクブクうがい」で行います。義歯(入れ歯)を装着している場合は外してからうがいをしましょう。

②ブラッシング

歯磨き粉はなるべく少量に。歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間におき、毛先を歯の面に対して約90度の角度で当てます。軽く力を加えながら、歯ブラシを小刻みに動かしましょう。

③舌のケア

歯ブラシを使って舌の奥から手前に10回くらいかき出します。

歯磨きは歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使った歯と歯の間の清掃や、舌ブラシを使った舌の清掃もおこなうとより効果的です。

常に何かを口に入れるような食べ方は口腔内の細菌を増殖させてしまいます。
「規則正しい食事+食べたら歯を磨く」を心がけましょう!

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で歯科治療や定期歯科検診を先送りしている方は少なくないと思いますが、歯の痛みや歯肉の腫れなどを放置すると重症化して全身に影響を及ぼすことがあります。症状がある場合はご自身で判断せずに、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

Healthy Exercise★
ヘルシー・エクササイズ

寝たままできる!

足パカダイエット

毎日続けて脚とお腹を引き締めよう!



1 仰向けに寝て手は頭の下か、横に広げる

2 脚を天井に向けて伸ばす



3 爪先を伸ばして脚を左右に開き、5秒キープしてから脚を閉じる

4 3を10回繰り返す

