

# ウイルス感染予防に効く口腔ケアをしよう

問 長寿課 (☎62-1063)、健康推進課 (☎23-8877)



## ウイルス感染予防と口腔ケア

口腔ケアは、口の中をきれいに保ち、口腔内の健康を維持向上することです。高齢になると口の動きが悪くなり、唾液を誤嚥してしまい、誤嚥性肺炎のリスクが高まりますが、要介護高齢者に口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎のリスクを減らすことができたという研究もあります。

## おうちでできる口腔ケア

### ○唾液をしっかり出す

- ・よく噛んで食べる
- ・お口の体操をする

### ○歯周病菌を減らす、増やさないお口のケア

- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ・義歯（入れ歯）を清掃する
- ・舌を清掃する
- ・定期的な健診や専門的なクリーニングを受ける



## 歯科医師からのアドバイス

口腔内を掃除することが風邪やインフルエンザ、コロナの予防につながります。

出典：東京医科歯科大学病院HP、公益社団法人日本歯科衛生士会「歯科衛生だより」 監修：刈谷市歯科医師会

### ● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



おうちでできる  
お口の体操

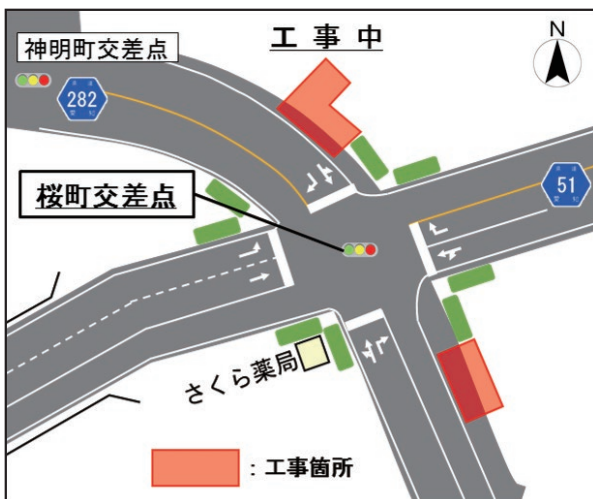
## 交通規制のお知らせ

## 桜町交差点の横断歩道橋整備

工事期間中は、車線規制および一部歩道の通行止めなどを行います。交通混雑が予想されますので、付近を通行する際は、迂回などのご協力をお願いします。

時 3月15日(火)～令和5年3月 場 桜町交差点(刈谷駅北側)

完成イメージ(南東方向を望む)



- ※ 工事中は南北方向の道路幅が狭くなるので、注意してください。
- ※ 工事の状況により、規制方法が変更となりますので、現地規制看板に従ってください。

問 知立建設事務所道路整備課 (☎82-6451)

## 迂回路案内図

