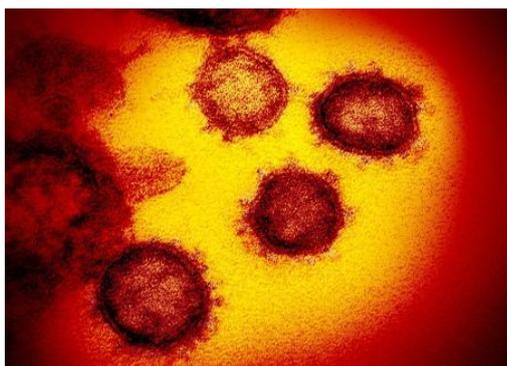


お口の清潔を保つことが

ウイルス感染症から身を守る秘訣！

理由その1 ウイルスの感染を助長するお口の中の細菌を減らします



ウイルスの感染は、主に鼻と口と目から起こります。ただし、ウイルスが入ってきたからと言ってすぐに感染するわけではなく、ウイルスが体内の粘膜細胞の中に入り込むかどうかによって決まります。お口が汚れていたり歯周病菌があると、ウイルスを粘膜細胞の中に入るのを助ける作用をします。お口を清潔にして歯周病菌などを減らすことがウイルス感染症予防にも重要だと言われています。

理由その2 お口の清潔を保つことで腸内細菌のバランスを整え免疫力アップ！

ウイルス感染を防ぐためには、体の免疫力を低下させないことが大事です。腸内細菌のバランスを整えることで免疫力が高まることは知られていますが、お口が汚れていていろいろな細菌が増えると、腸内の細菌のバランスまで乱して体の免疫力を下げてしまうことがわかっています。す歯や舌の上を丁寧に磨くことで、腸内細菌のバランスがより良くなり、免疫力向上が期待できます。もちろんストレスも大きな敵です。睡眠と休養も忘れずに。



理由その3 お口の清潔を保つことでウイルス性肺炎の重篤化を防げる



ウイルスが肺に侵入するとウイルス性肺炎を引き起こします。私たちの体は免疫力をフル稼働して頑張ります。ここでおさまれば軽症で済みます。しかしお口が不潔だと、免疫力を使い果たしたあとに追い打ちをかけるようにお口の細菌による細菌性肺炎が起きてしまいダブルパンチになり重篤化します

手洗いやマスク等、外から守るだけでなく
身体の内側から守ることも大切です！