

～免疫力を高めて、ウイルス感染症対策～



歯みがきで 免疫力アップ!



口の中にはたくさんの細菌がいます。

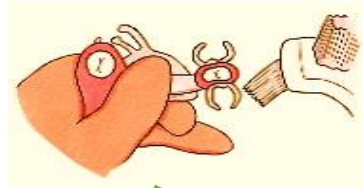
細菌のかたまりである歯垢は、歯みがきをしないと落とすことはできません。舌の表面にも「舌苔（ぜったい）」といって細菌のかたまりが付いていることがあります。これらの細菌を歯みがきや舌の体操で減らすことで口の免疫が十分に働くことができます。

また、歯垢の中の細菌が出す酵素がウイルスの攻撃力をアップさせるともいわれています。歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待できます。

1. 丁寧な歯みがきをしましょう

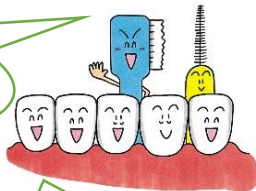


① 夜寝る前の歯みがきが効果大！
寝ているときお口の中で細菌が増殖します



④ 入れ歯は、はずしてブラシで清潔に

② 歯と歯ぐきの境目をみがく



③ 歯と歯の間は、歯間ブラシで

⑤ 舌を傷つけないように、舌専用ブラシや粘膜用ブラシで！



2. 舌の体操で、だ液が出てうるおい、舌がきれいになります！

飲み込むチカラもアップ



舌で上くちびるを押す



舌で下くちびるを押す



舌で左右の頬を押す



閉じたままくちびるの内側をなめるように回す（右回り、左回り）

☆食事前に各5回ずつのトレーニングが効果的です