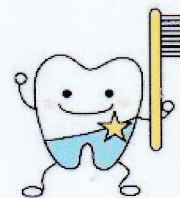
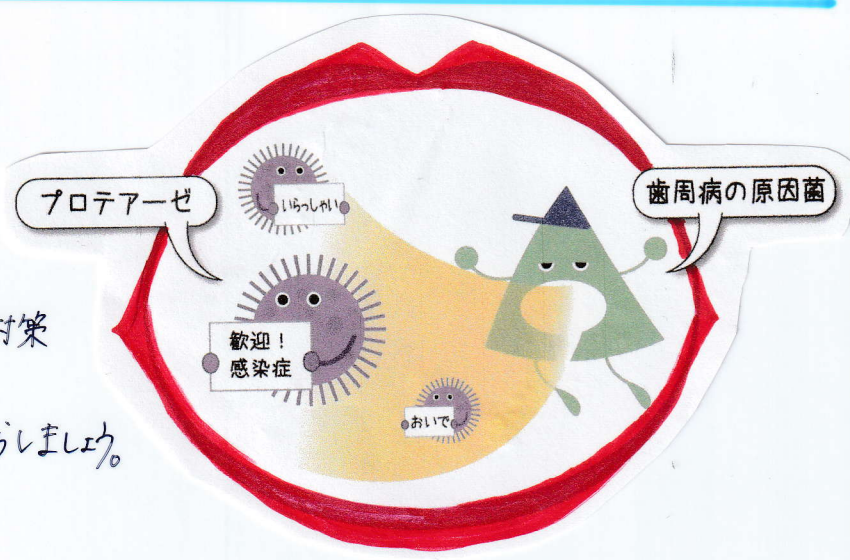


歯周病の原因菌を減らして感染のリスクを減らそう!

歯周病の原因菌はインフルエンザなど感染症を体の中に取り込みやすくする酵素(プロテアーゼ)を出しています。感染症対策として、口腔ケアを行い歯周病の原因菌を減らしましょう。



歯周病菌による弊害

- ① 新型コロナが細胞に侵入するために必要な糖たんぱくを活性化する
- ② 新型コロナを体の中に取り込みやすくする酵素を出す
- ③ 呼吸器官の感染症、免疫カアップに重要なビタミンCが消費される

口呼吸をするとウイルスが直接喉に入ります

あいうべ体操

- ① 「あー」と口を大きく開く



- ② 「いー」と口を大きく横に開く



- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す



- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



ロテープ

ロテープは、就寝中の鼻呼吸を促して口腔内状態を改善します。



鼻はウイルスの侵入を防ぎます。
あいうべ体操やロテープで
口呼吸を改善しましょう!