

新型コロナウイルス感染症に負けない！

けんこう 健口づくり



口の中を健康に保つことは、新型コロナウイルス感染症を予防するうえで、とても大切なことです。

むし歯や歯周病などの歯科の病気は細菌による感染症です。さらなる感染拡大を食い止めるためには、早期発見・早期治療が重要です。自己判断での受診自粛はせず、かかりつけ歯科医に相談しましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

◆新型コロナウイルス感染症対策の注意点

新型コロナウイルス感染症は、感染者からくしゃみや咳などで散った飛沫を口や鼻から吸い込み感染する飛沫感染、ウイルスがついたものに手を触れてウイルスが付き、その手で口や鼻を触って感染する接触感染で起きます。

感染症対策は、「手洗い」「うがい」「マスクの着用」に加えて、「歯みがき」が感染症と感染症の重症化を予防するうえで有効です。

◆歯みがきの注意点

- ①歯みがきをするときは、一人で洗面台を使用する
 - ②窓を開けて洗面所の通気をよくする
 - ③唾液などが飛ばないように、やさしく丁寧に歯みがきをする
 - ④歯みがきの後のうがいは、飛び散らないように、口をしっかりと閉じてぶくぶくうがいを
 - ⑤吐き出すときは、できるだけ低い位置でゆっくりと吐き出すようにする
 - ⑥歯みがきの後は、洗面台をきれいにする
- ※むし歯予防のために、歯みがき剤はフッ化物配合のものを選択し、定期的にかかりつけ歯科医院で、健診を受けましょう



歯科健診でも健康に

市は、次のとおり歯科健診を実施しています。毎日の健やかな生活を送るためにも、セルフケアや定期的な健診などを意識し、歯と口の環境を整えて、健康な毎日を過ごしましょう。



■受診機関／市が委託した歯科医療機関（市HPに一覧を掲載）※事前に電話予約が必要

	マタニティ 歯科健康診査	メタボ歯科健康診査	ぎふ・さわやか口腔健康診査
対象	市内在住の妊婦	市内在住の40～74歳の人	市内在住の75歳以上の人
受診期間	安定期（妊娠16～20週）	令和3年2月28日まで	令和3年1月20日まで
内容	口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導		口腔機能、口腔衛生指導など
費用	300円		
持ち物	マタニティ 歯科健康診査票、母子健康手帳、健康保険証	健康保険証	ぎふ・さわやか口腔健康診査票、健康保険証（後期高齢者医療被保険者証）
問合せ	大垣市保健センター（☎75-2322）		国保医療課福祉医療・後期医療グループ（☎47-8140）

8020運動 よい歯の高齢者を募集

西濃口腔保健協議会は、「8020運動」の一環として、よい歯の高齢者を募集します。

80歳以上で20本以上の歯をお持ちの人は、お気軽に応募ください。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、表彰式を中止します。受賞者には表彰状と記念品を送付させていただきます。

- ◆対象／次の条件を①～③をすべて満たす人 ①昭和14年11月1日～昭和15年10月31日生まれの人（該当者には、はがきで通知） ②20本以上自分の歯があり、十分噛める人 ③健康な人 ※昭和14年10月以前生まれの人で過去に表彰を受けていない人も対象
- ◆応募方法／8月17～29日に、西濃地域の指定歯科医院で歯科健診を受ける（健診は無料）
- ◆問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ



大垣歯科医師会長からのメッセージ

大垣歯科医師会 会長 片野 雅文 さん



歯科医師会は歯と口の健康づくりを通して、全身の健康を増進することを目標に活動しています。新型コロナウイルス感染拡大期にはすべての活動を延期させていただきました。歯科医院では、従来より患者さんごとの歯科器材の洗浄・消毒・滅菌を実施するとともに、3密を避けるためのこまめな換気や各座席の間隔を空けるなど、コロナ対策でさらなる安全確保を行っています。

歯科健診を受診していただき、歯のトラブルを早期発見し改善を行い、生活習慣改善や食べる機能の向上を図り、より健康になっていただければと思います。

コロナに負けない！ 免疫力アップ術

問合せ 大垣市保健センター（☎75-2322）

感染拡大を防ぐためのポイント

- ◆人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
 - ◆会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
 - ◆外出時や近くで会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する
 - ◆家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
 - ◆手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う
- ウイルスを寄せつけないように免疫力アップのカギ

①睡眠の質を高める

睡眠の質を高めるためには、体内時計を整えるためにできる限り起きる時間と寝る時間を一定にする、就寝前の入浴、寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びないなどがあります。



②ストレス解消と笑い

ストレスをためこまないように日々の生活の中で解消していきましょう。また、笑うことでNK細胞*が増え、免疫力が向上します。*NK(ナチュラルキラー)細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

③適度に体を動かす

家の中や庭先などで、体を動かすことで体温が上がり免疫力が高まります。人混みを避けて散歩する、筋トレを週に3回行うと足腰が弱りにくくなります。



④1日3食、バランスのよい食事（下記の3つの要素を食卓にそろえる）

- 主食：炭水化物（ご飯・パン・麺類など）
- 主菜：たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）
- 副菜：ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物など）



⑤腸内環境を整える

腸内の善玉菌は腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防と免疫力を高めることが報告されています。善玉菌を増やすため、ヨーグルト、納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類、果物類に含まれているオリゴ糖や食物繊維の摂取などを意識しましょう。