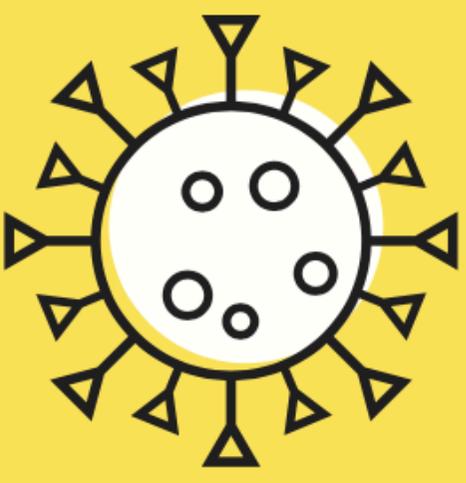


# The Ultimate Guide to DENTAL HEALTH During COVID-19



Best Practices for Healthy Teeth  
and Gums During a Pandemic  
from AAID Dentists



COVID-19の蔓延抑制の為、外出自粛要請がかけられており、患者様の皆様においてはいつもの日常生活をおくることができなくなっていると思います。また、外出自粛要請には、不要不急ではない場合の歯科クリニックへの来院も含まれています。また、緊急事態宣言により外出の制限がよりかかる可能性もあります。そんな中、口腔衛生について考える余裕はないかもしれませんが、パンデミック時において身体の健康な免疫システムがもっとも重要であり、ウイルスやバクテリアはあなたのお口から体に入ってきます。お口の状態を良い状態に保つことにより免疫システムがうまく機能し、コロナウイルスだけでなく、必要に応じて他の病気と戦うことができます。お家にいる間も健康的な笑顔を維持するために、COVID-19のデンタルケアに関する究極のガイドをまとめました。これにより、パンデミックに対する基礎的な考え方や予防策を学ぶことができます。



## 1. 歯、舌、歯茎を適切に清掃します



お口の中を良好な状態に保つための最良の方法の1つは、良好な口腔衛生習慣を維持することです。これらの簡単な手順に従うことで、健康的な笑顔を維持し、問題を防ぐことができます。

- ・1日に2回は歯を磨く——起きたとき、寝る前、または毎食後に歯を磨く
- ・少なくとも毎日1回は歯をフロスする
- ・舌の上に歯垢が積み重なることを防ぐため優しく舌の表面をブラッシングしましょう
- ・可能であれば電動歯ブラシを使用しましょう
- ・口内洗浄剤でうがいをし、細菌を殺し、歯垢を取り除きましょう

## 2. 食べるものに気を付ける



チョコレートやキャラメルが歯にへばりついたことはありませんか？キャンディーや氷を噛んで歯が欠けるリスクを負いますか？これらは、自宅待機中には不幸な事件になるので、歯に簡単に引っ

かかる可能性のあるものや硬いものを食べる前に2度考えてください。また、食品を買うときは栄養価の高いものを選びましょう。野菜や低糖ヨーグルトなどのカルシウムとタンパク質が豊富な食材を選びましょう。虫歯を引き起こす可能性があるお菓子や酸性飲料の摂取を制限するようにしてください。

### 3.水分を補給する



十分な水分補給は、口腔の健康に欠かせない要素です。あなたのエナメル質を強化するのに助けるためにたくさんの水を飲んでください。水分は有害な細菌や酸を洗い流すのに役立ち、口内乾燥を和らげることにより、歯周病や虫歯を引き起こす可能性を減らすことができます

### 4.悪いストレス習慣に抵抗する



今は先が見えずストレスを感じる日々が続きます。誰もがさまざまな方法でストレスを発散していますが、喫煙や飲酒などは身体に害を及ぼしてしまいます。喫煙は歯肉感染のリスクを高め、飲酒は頬と歯肉を乾燥させます。さらに、ペンや爪を噛むと、歯が欠けたり折れたりすることがあります。そういった緊急事態を引き起こさないためにストレスを和らげる別の方法を慎重に考えてください。

### 5.歯ブラシをリフレッシュします



歯ブラシはバクテリアやウイルスを潜伏させる可能性があります。使用前

後に、毛を温水で洗い流し、他の歯ブラシの頭に触れないように直立させて乾かします。歯ブラシの清潔さが気になる場合や、病気になったばかりの場合は、1%の過酸化水素（1オキシドール）に30秒間浸すことで消毒するか歯ブラシを交換してください。

## 6.市販の鎮痛剤を手元に置いておく



歯痛や歯茎の腫れが発生した場合は、ロキソニンなど市販の鎮痛剤を用意して、歯科医院が休診の間や夜間において、一時的に症状を緩和することをお勧めします。

## 7.歯科医院の予約をとる



歯科医院に行く時は電話やwebで予約をとりましょう。急患で訪れると歯科医院の消毒体制がととのっていないかったり、他の患者さんとの感染の機会が増えてしまいます。また、体調にご不安のある方（発熱・咳・くしゃみなどの症状がある方）は、くれぐれも無理をなさらず、ご来院をお控えください。

現時点で守るべき5つの良い習慣は次のとおりです。

1. 1日2回、毎回2分間、歯を磨きましょう。
2. 少なくとも1日に1回フロスを使用して歯の間の汚れを取り除きましょう。歯の間に十分なスペースがある場合は、歯間ブラシをお勧めします。
3. 可能であれば電動歯ブラシに切り替えます。

4. 抗菌マウスウォッシュを使用します。これにより、細菌の増殖を防ぎ、口内の炎症反応を軽減します。



5. 喫煙は避けましょう

- ・鎮痛薬と抗生物質を服用する（処方されている場合）
- ・歯、歯茎、歯科作業を清潔に保つため1日2回ブラッシングと1日1回フロスをしましょう
- ・治療中の喫煙や飲酒をしない

アメリカインプラント学会 **The Ultimate Guide to DENTAL HEALTH**

**During COVID-19** より抜粋、意識