

あさか訪問通信

H29.1月号



口腔ケアで
インフルエンザ
予防!!!



まだまだ寒い日が続きますが、体調を崩されている方はいらっしゃいませんか？この時期特に怖いのが、「インフルエンザ」などの感染症ですね。

お口の中が汚れていると…

ウイルスが侵入してくる「鼻」や「のど」は、通常ウイルスがなかなかくっつかないように粘膜でおおわれています。しかし、お口の中の細菌が作り出す、「プロテアーゼ」という酵素は、その粘膜を破壊してしまうということが分かっています。その為、お口の中が汚れていると、ウイルスがくっつきやすくなり、インフルエンザなど感染症のリスクが高まります。



お口の中が乾燥していると、汚れが付着しやすくなります。お口の中の乾燥が気になる方は、まず保湿剤などでお口を潤したり、こまめに水分をとったり、うがいを行うところから始めましょう！



インフルエンザ発症率



口腔ケアを
行っている人

口腔ケアを行っていた施設は、行っていない施設に比べ、インフルエンザの発症率が **10分の1** まで抑えることが出来ました。また、定期的な口腔ケアは、インフルエンザだけでなく、「誤えん性肺炎」の予防にも繋がります。



感染症予防のために

冬に感染症が急増する原因の1つが「乾燥」です。お部屋の湿度は **50%~60%** 程度を保つようにしましょう。

お部屋の加湿には、右記のような方法が有効です。

また…

- ・就寝時のマスク着用
- ・外出時のマスク着用
- ・帰宅時の手洗い・うがい
- ・アルコール消毒

なども感染症対策となりますので、積極的に行いましょう！



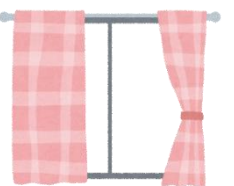
◎加湿器を使用する



◎洗濯物を部屋干しする



◎カーテンに霧吹きをする



◎湯船のフタを開けておく



スタッフの近況
～写真のご紹介～

院内勉強会の様子…
今回のテーマは、「パーキンソン・リウマチ・こう原病について」
森先生よりお話を頂きました。



忘年会を
行いました♪
クリニックスタッフ一同



浅賀歯科医院
浅賀・敬デンタルクリニック