

# あさか訪問通信



正しい手洗い・うがい  
チョコレートで  
虫歯予防!?



R4.3月号

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。人は無意識に顔を触っています。

そのうち、**目・鼻・口**などの粘膜は約44%を占めています。

	STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
正しい 手洗い法				
	よく泡立ててから両手の ひらところをよくこする	指先、爪の内側を 十分に洗う	指の間を 十分に洗う	手首も忘れず 十分に洗う
正しい うがい法				
	①クチュクチュうがい 口に含んだら強めにうがい して食べかすなどを取ります	②ガラガラうがい 上を向いて15秒ガラガラ、 喉の奥に届くようにうがいする	③もう一度、ガラガラうがい 更にもう一度 うがいする	

## 手洗いのタイミング

- ★公共の場所から帰ったとき
- ★咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ★ごはんを食べる前後
- ★病気の人をケアしたとき
- ★外にあるものを触ったとき



## 洗いすぎもNG

過剰な手洗いは皮膚を傷つけてしまい、かえって感染症にかかりやすくなってしまいますので注意が必要です。

## 口腔保湿剤の選び方

乾燥する季節なので、定期的にお口の保湿をすることも大切です。お口の中が乾燥すると、**虫歯や口臭の原因になるリスク**が増えます。保湿剤には**ジェルタイプ**・**洗口液タイプ**・**スプレータイプ**があります。ご自身に合った保湿剤を選びましょう。

ジェルタイプ	洗口液タイプ	スプレータイプ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・保湿時間が長い</li> <li>・飲み込みが難しい方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口臭が気になる方</li> <li>・お口の中がネバネバする方</li> <li>・葉の副作用で乾燥が気になる方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケア前の汚れのふやかしに</li> <li>・持ち運びに便利</li> </ul>

## チョコレートで虫歯予防!?

甘いチョコレートは虫歯の原因の最たるもので、歯の大敵というイメージがあります。けれど近年の研究で、チョコレートに含まれる**カカオ・ポリフェノール**には虫歯や歯周病予防に役立つ効果があると報告されています。

虫歯菌（ミュータンス菌）の抗菌作用	口臭を防ぐ ・ 口内の浄化
歯周病菌に対する殺菌効果	歯垢をつきにくくする

ただし、ミルクチョコレートにはカカオ・ポリフェノールが少なく、**ホワイトチョコレート**には含まれません。抗酸化作用を得るためには、カカオ・ポリフェノールが多く含まれる**ビターチョコレート**がおすすめです。  
⚠️ どんな食べ物にも言えることですが、虫歯予防の為には食後はしっかり歯磨きしましょう。