



令和4年度
社会福祉法人大谷会
看護師

そろそろ梅雨の時期ですね。気分がどんより(>_<)なんて時もありますよね。そんな時、雲の“外”を想像してみたいかがでしょうか。雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを**雲外蒼天**と言います「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな意味があります。新型コロナウイルスによる感染症が流行り、たくさんの我慢が続いていますが、その先には、きっと明るい未来があるはずです。



歯みがきで歯を守ろう！



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

くわえたまま「絶対にダメ！」



- ⚠ ベッドの上で遊んでいて（2歳）
- ⚠ 兄弟とじゃれあっていて（3歳）
- ⚠ 仕上げみがきのため移動しようとして（5歳）

…どれも、日常の光景のようですが、違っていたのは「歯ブラシをくわえたまま」だったこと。のどの奥に刺さった、頸動脈の損傷など、集中治療・長期入院が必要な大きな事故につながってしまいました。

歯を守るための習慣が思わぬ事故にならないように、お子さんが歯みがきをするときは「座らせて」「必ずそばで見守る」ようにしてください。

そして、もう一つ。おうちの方も、歯ブラシをくわえたまま移動することは絶対にやめてください。家族みんなで、のどつき事故を防ぎましょう。



暑さに備えた体づくりをしよう



汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに