

口から行う新生活習慣

春日井市歯科医師会



歯垢（歯の表面についた細菌の塊）は、ウイルスの体内への侵入を手助けします

1. お口の中の細菌は、寝起き直後が1日の中で最も多い
2. その状態で朝食を取れば、細菌は一緒にノドの方へ



朝起きたらすぐに歯磨きしましょう！

※ 起床後の歯磨き習慣に、毎食後の歯磨き習慣を足すことが最も効果的です。

マスク＋鼻呼吸がさらに効果的 お口へのウイルス侵入防止？

1. お口で呼吸ができるのは人間だけ
（犬でも平常時は鼻で呼吸します）
2. 口で呼吸すると簡単にノドに到達
（免疫器官は口蓋扁桃のみ）
3. 鼻で呼吸すると、鼻腔から咽頭にかけて
複数の免疫器官を通過する



鼻呼吸は、“天然のマスク”です！

