



セルフケアで

ウイルス感染を **予防** しましょう

どうしてセルフケアが必要なの？

お口の中に住む菌は、ウイルス感染を促進します

### 感染 リスク増

お口の菌は、ウイルスを  
気道の粘膜から細胞に侵  
入しやすくし、ウイルス  
感染リスクを高めます。

### 免疫力 低下

お口の菌が、  
腸内にたどり着くと腸内  
細菌バランスを崩し、  
全身の免疫力を弱めます。

### 肺炎 リスク増

菌が、食べ物や唾液と一  
緒に誤って気管に入り、  
ウイルス性肺炎の  
発症リスクを高めます。

だからこそ

ウイルス感染を予防する、おくちのセルフケア

#### STEP 1 歯磨き



歯に付着した歯垢や汚れを  
除去します

#### STEP 2 フロス



歯ブラシの届きにくい歯間や  
歯ぐきの歯垢を除去します

#### STEP 3 マウス ウォッシュ



お口の中全体を殺菌します  
(舌や歯ぐき、咽頭粘膜等)

**入れ歯やマウスピースも清潔に！**

#### STEP 1 ブラッシング

目に見える歯垢や汚れを  
除去します



#### STEP 2 専用洗剤

目に見えない汚れや菌を  
除去します



毎日のセルフケアでウイルスから身を守ろう！