

おくちのセルフケアで 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。

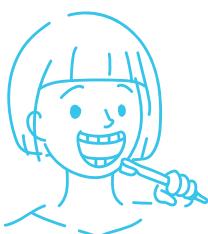
肺炎リスク増

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 専用洗浄剤

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！