

当院の目標は 板橋区民のインフルエンザ罹患率を 減らすことです

インフルエンザウイルスは
のどの粘膜に付着して増殖します。
本来のど粘膜にはバリア機能が備わっているため、
ウイルスが侵入することはありません。

しかし、**口腔内が汚れていると**
**悪玉菌がバリア機能を低下させてしまい、
インフルエンザを発症させるのです。**

予防するには

- ①うがい
- ②手洗い
- ③メンテナンス

日々のホームケアと
定期的なメンテナンスで口腔内を
清潔&健康に！

+

- ④あいうべ体操

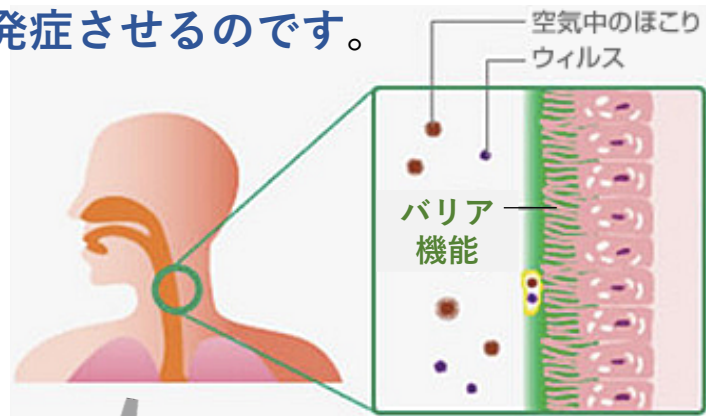
口輪筋を鍛え、お口の乾燥を防ぎ、
インフルエンザを予防！

次の4つの動作を順にくり返します。

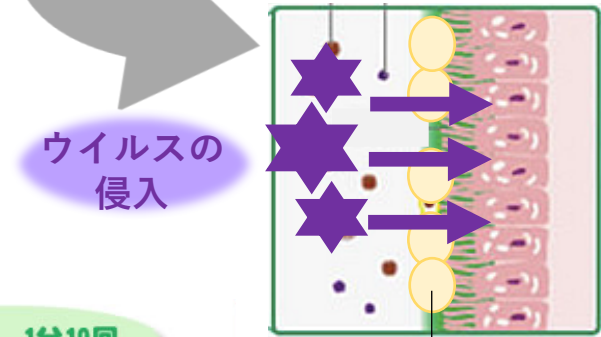
1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。



口腔内が汚れていると...



歯垢などの汚れ

詳しくは担当の歯科医師・歯科衛生士までお尋ねください。