



みなさん、こんにちは！

なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。

年明けごろから、インフルエンザやコロナなど感染症が増えていますね。

高齢で、基礎疾患がある方は特に要注意です！

感染予防には、うがい・手洗いが効果的ですが、正しい方法で行えていますか？

正しい手洗いの方法は、流水で手を流してから、十分な量の石鹸の泡をつけます。そして、「手のひら、手の甲、指先、指の間、親指、手首」を洗う方法です。

正しいうがいで使用する水は、60cc程度（コップ半分ぐらい）を3回に分けて使用します。方法は「①ブクブクうがい、②ガラガラうがい、③ガラガラうがい」です。うがいに使用する水は、イソジンを入れたり、水の代わりに緑茶で行うと、より殺菌効果が高まります！

また、自分自身がウイルスをもらわない、人にうつさないためには、マスクの着用も効果的です。みなさんで、感染予防に気を付けて、元気に冬を乗り切りましょう！



お試しにちょうどいい！！  
100円ショップのケアグッズ！

みなさん、100円ショップは行かれたことがありますか？

生活雑貨から、食品まで、ありとあらゆるものを取り扱っているお店がふえています！また、福祉・医療の商品の扱いも充実してきていますので、「ちょっと試してみたい」と思った時にはご利用されてみては？

と、いうことで100円ショップでも買えるお口のケアグッズをご紹介します！

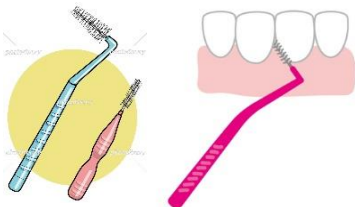
①デンタルフロス（糸ようじ）



歯と歯の間に、糸の部分を差し込んで汚れをかき出します。また、持ち手の部分は、つまようじのように使用することもできます。



②歯間ブラシ



歯ぐきと歯のすき間に、食べ物がはさまりやすい方におすすめです。すき間に直接差し込んで使います。ブラシの太さで種類がいくつかあります。



③舌ブラシ



舌の上は繊細ですので、歯みがきではなく、舌ブラシを使用するのがおすすめです。舌に当る感触が柔らかく、粘膜を傷つけずに清掃できます。

