

ハイサイ！

「歯〜がんにじゅう便り vol.1」をお届けいたします。

今回のテーマは「マスク生活による健康被害」です。

コロナ禍になって3年目になりますが、マスク生活で懸念されることがあります。

ずーっとマスクしていると、気づかぬうちに口呼吸になっています。

口呼吸により口の中が乾燥します。そのため唾液の働きが低下し、放っておくと

むし歯や歯周病になります。

予防には、「食後の歯みがき」や「定期的なうがい」、「こまめな水分補給」を心掛けてください。また、屋外で十分な距離が確保できる場合や熱中症等の恐れがある場合は、適宜マスクを外してください。

次回もお楽しみに！

