

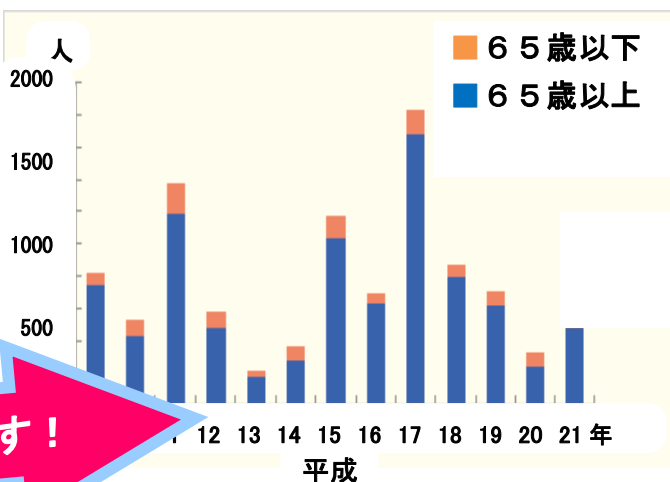
インフルエンザが流行る前に

シーズンの始まりは11月下旬～12月上旬！ ピークは1月～3月！

●インフルエンザとは・・・

インフルエンザウイルスが原因で起き、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。伝染性が強く症状が激しいため、風邪とは区別すべき病気です。

インフルエンザによる死亡者数



高齢者は特に対策が必要です！

●インフルエンザ予防には、「手洗い」「うがい」「口腔ケア」

インフルエンザウイルスは、気道の粘膜に付着して増殖します。

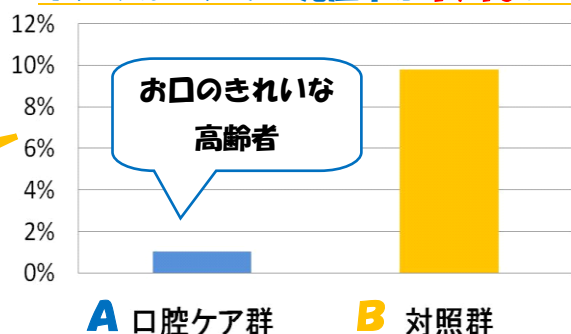
本来、気道粘膜にはタンパク質の膜があるため、ウイルスが付きにくいのですが、歯垢や舌の汚れが増えると、プロテアーゼなどの酵素がタンパク質を破壊します。お口の細菌が増殖すると、インフルエンザになるきっかけになるのです。

●歯みがき指導を受けて健康を守りましょう！

介護施設で口腔ケアを実施したところ、

インフルエンザの発症率が下がりました！

インフルエンザの発症率が1/10に！



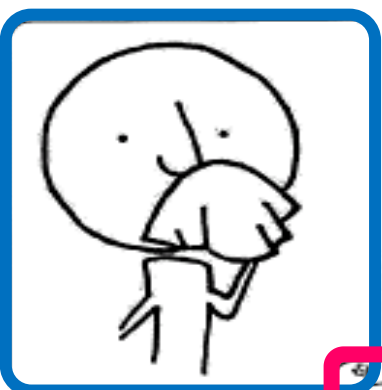
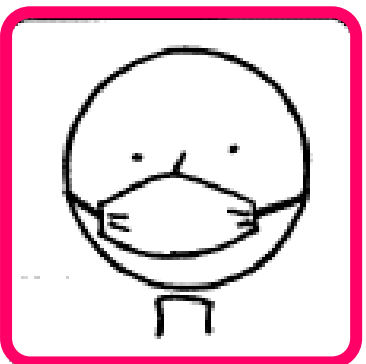
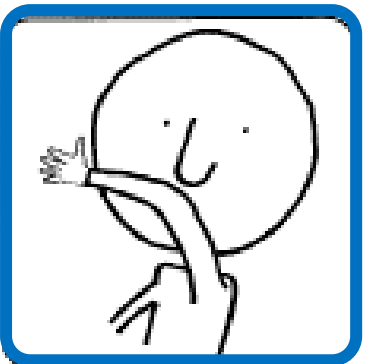
A 口腔ケア群：歯科衛生士による歯みがき指導（週1回）を実施

B 対照群：本人及び介護者による歯磨きのみ

せきエチケットについて

せき・くしゃみをするときは、手ではなくティッシュで
口と鼻を押さえて、そのティッシュをビニール袋ふくろに入れて
すてましよう。

紙がないときは、腕うでで押えてまわりに飛び散とらないように。
ほかの人にうつさないために、マスクをしましょう。



手で押さえるぞ、手にウイルスがついて、
ほかの場所に広がってしまいます！