

2020年3月13日

- 口は、生きるの1丁目。 -

ウイルスの感染経路と感染予防対策

厚生労働省からの発表によると、新型コロナウイルスの主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」があります。

「**飛沫感染**」：感染者のくしゃみや咳などの飛沫と一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んで感染すること。

「**接触感染**」：①感染者との直接的な接触により感染すること。

②感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れることでウイルスが付着。他者がウイルスのついた物（つり革、ドアノブなど）を触り、その手で口や鼻に触れることで粘膜から感染すること。

感染予防として以下のことが重要です。

①手洗い：こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

【正しい手指の消毒方法】

ポイント

- ・指先から消毒しましょう。
- ・時計や指輪は外しておきましょう。



1 ゆっくりプッシュして、
消毒剤を手のひらにとります。



2 両手の指先にすりこみます。



3 手のひら→手の甲の順番に
よくすりこみます。



4 指の間は根元まで
しっかりすりこみます。



5 親指は反対の手で
包み込むようにすりこみます。



6 手首にもすりこみ、
完全に乾燥させます。

洗い残しが多いところに意識して消毒しましょう。



手の甲側






手のひら側

洗い残しの多いところ



やや洗い残しの多いところ

②咳エチケット：咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

【3つの咳エチケット】

その1	その2 マスクがない時	その3 とっさの時
		
マスクを 着用する	ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う	袖で 口・鼻を覆う
鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう（★マスクの取扱説明を読み、正しくつけましょう）。	ティッシュは、使ったらすぐゴミ箱へ。ハンカチは、使ったらなるべく早く洗きましょう。	服の袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

〈してはいけないこと〉

	
咳やくしゃみを 手でおさえる	何もせずに 咳やくしゃみをする
手に付着した病原体により、ドアノブなどを介して他の人に病気が感染する可能性があります。	咳やくしゃみのしぶきに含まれる病原体により、他の人に病気が感染する可能性があります。

**他の人への感染を防ぐため、
咳エチケットを行いましょう。**

引用・改変元：厚生労働省 HP

③風邪症状がある場合は外出を控え、やむを得ず、外出される場合にはマスクを着用しましょう。

感染予防には、お口やのどの働きも大切です。

一般的に、万が一ウイルスがお口やのどに入っても、身体が持つ防御機能がきちんと働いていれば、ウイルスによる感染症は必ずしも発症しません。なぜなら、お口やのどには唾液による「清浄作用」「粘膜保護作用」「抗菌作用」などの防御機能があるため。逆に、お口の中が乾燥して唾液の量が減ると、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。バランスよく唾液を出すためには、唾液腺マッサージがおすすめです。

唾液腺マッサージ



手洗いやマスクなどの感染予防に、お口やのどのケアをプラスして、防御機能を。口は、生きるの1丁目。お口から全身の健康を守りましょう。

サンスターは「100年 mouth100年 health」を事業ミッションとして、お口の健康を起点とした全身の健康を増進する製品、サービスを通じてみなさまの幸せな「健康寿命」の延伸に貢献します。

引用

厚生労働省 HP

参考

クラブサンスター「唾液は単なる水分じゃない。そのすぐれた役割について」

<https://www.club-sunstar.jp/article/column/oral/2178/>