

健康  
ガイド

# 歯磨きと口腔ケアで感染予防を

ウイルス感染が多くなる季節。予防といえば「うがい」「手洗い」といったものが一般的です。そこで、うがいや手洗い以外の大切な感染予防について、こたに歯科の小溪先生に伺いました。



こたに  
歯科博士  
小溪 徹彦先生

## 小溪先生からのアドバイス

口の中をキレイにすることでウイルスが体内に入りにくくなります。1日最低1回は時間をかけてしっかりと歯磨きをしましょう。

医療法人 こたに歯科医院  
☎0897-43-1811

## 歯磨きはウイルス感染予防に有効ですか？

鼻や喉の粘膜はウイルスがつかない様に膜で覆われています。ところが、お口の中の細菌がその膜を破壊するのでウイルスがくっつきやすくなり細胞内に侵入して感染します。



歯磨きなど口腔ケアをすることでお口の中の細菌数を減らすことができ、感染予防ができるのです。更に体内への病原菌の侵入を防ぐことにつながります。

## 口腔ケアでインフルエンザの発症率が下がる？

歯磨きや口腔ケアをすることでインフルエンザ発症率が10分の1に減少することがわかっています。日頃から適切な歯磨きをすることでお口の中を清潔に保つことができ、細菌やウイルスの侵入を防いでくれます。



## 適切な歯磨きをしよう！



歯ブラシだけではせいぜい60%しか磨けていません。歯間ブラシやフロスなど補助道具もしっかり使って、できるだけ100%に近づける様に頑張りましょう。

# 湯ったり 家族で楽しい温泉特集



遊んだ後は温泉でほっこり！

新居浜市

マイントピア別子本館内にある天空の湯は、平成28年にリニューアルオープンした温泉。大浴場や浅い子ども風呂、寝風呂など、様々なお風呂を親子で満喫できます。見渡せる山々もきれいな！

## 別子温泉～天空の湯～

住/新居浜市立川707-3  
☎/0897-43-1801  
営/10:00～22:00(受付10:00～21:00)  
料金/大人:500円、幼児200円、小学生300円

今治市

寒くなってきたこの季節に温かい温泉に入ってリラックスしませんか？今回は家族でも楽しめる温泉をマイタウンが取材しました。ぜひ家族でゆったりしてくださいね。



西条市

## のんびり南国気分を味わおう♪ 東予温泉いやしのリゾート



バリ島をイメージした、ヤシの木のある露天風呂や大浴場、ジェットバスなど、温泉の種類が豊富！親子でくつろげる家族風呂も有。

住/西条市周布687-1  
☎/0898-64-0080  
営/6:00～24:00(礼止め23:00)

## 源泉の宿 鈍川温泉ホテル ヒノキが香り、川の音に安らぐ

自然に囲まれ、敷地内から湧き出る豊かな源泉が心と体を癒します。大浴場や貸切の家族風呂などの、日帰り入浴も可。



住/今治市玉川町鈍川11-276  
☎/0898-55-2280  
営/6:00～17:00礼止め

料金/大人:500円、子ども250円、小学生未満1名無料、2人～250円



## 星乃岡温泉

住/松山市星岡1-3  
☎/089-905-0103  
営/5:00～23:30(礼止め23:10)  
料金/大人600円、小人(4歳～小6)150円

家族風呂あり  
松山市

## かみとくの湯

住/今治市上徳甲711-1  
☎/0898-47-2615  
営/6:00～24:00(最終受付23:00)  
料金/中学生以上600円、65歳以上550円、3歳～小学生350円

家族風呂あり  
今治市

## 新居浜温泉パナス

住/新居浜市篠町11-60  
☎/0897-31-8000  
営/6:00～24:00(礼止め23:00)  
料金/大人600円、子ども(3歳～小6)200円

家族風呂あり  
新居浜市

## シーバ MAKOTO

住/松山市北条1180  
☎/089-993-0101  
営/10:00～24:00(礼止め23:00)  
料金/大人550円(土曜のみ600円)、子ども350円(4歳～小学生)

家族風呂あり  
松山市