

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

Q 歯磨きでウイルス感染予防効果があると聞きますが本当ですか？
 A 本当です。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。したがって、口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われています。歯磨きだけしっかりすれば良いわけではなく、基本的な体調管理、手洗い、うがい等もしっかり行ってください。

Q 歯磨きをする際の注意点は？
 A 歯磨きは大切ですが、飛沫が飛び散らないように注意が必要です。そのために、次のようなことに注意しましょう。

- 換気に留意するとともに、3密を避け、一度に多くの方が手洗い場や洗面台で磨かないようにする。
- 飛沫が飛び散らないように口をできるだけ閉じて注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かし、大きく動かさない。
- 歯磨きをしながら会話や動き回らない。
- 口をゆすぐ時は勢いよく吐き出さず、顔を流し場に近づけてそっと吐き出す。

参考：公益財団法人 日本歯科医師会「ウイルス感染予防のための歯磨き」
 公益財団法人 日本学校歯科医師会「新型コロナウイルス災禍における学校歯科保健活動全般に関するQ&A」

with コロナ・口腔ケアで感染予防

熱中症予防に活かす 暑さ指数について

◎暑さ指数とは？
 暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやり取り（熱収支）」に着目して、大きな影響を与える①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標です。
 暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**嚴重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。

◎部活動など、運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人（体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど）は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩を取る。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

※環境省では、熱中症予防情報サイトにおいて暑さ指数（WBGT）を情報提供しています。この情報も活用しながら、熱中症の事故防止をしましょう。