

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するためには、一人ひとりが感染症予防対策をとることが重要です。

ここでは、市民の皆さんに知っていただきたい情報をお届けします。

最新情報は市ホームページで

ワクチンに関する最新の情報を掲載しています。

豊川市新型コロナワクチンコールセンター

☎56-2210 (FAX)89-5960

時間▶9:00~17:00(土・日曜日、祝日を含む)



！ 新型コロナワクチン接種後も感染予防を

10月12日(火)現在、市内に在住で12歳以上の方のうち、77.0%が1回目のワクチン接種を終えました。ワクチンを接種することで、新型コロナウイルス感染症の発症だけでなく感染を予防する効果も示唆するデータが、さまざまな研究結果から報告されています。自分や大切な人の命を守るため、ワクチン接種をご検討ください。

一方で、ワクチンが普及し、感染者数を十分抑えることができるまで、ワクチン接種後も感染予防対策は必要です。ワクチン接種で得られる効果は100%ではなく、ウイルスが変異することによりワクチンの効果に影響が生じる可能性もあります。そのため、接種が完了した方も引き続き、3密の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いやアルコールによる消毒など、感染予防対策の徹底をお願いします。



！ マスク生活の「オーラルフレイル」「唾液の減少」に注意しましょう

新型コロナウイルス感染予防にマスクは欠かせません。しかし、マスクの着用は息苦しさから口を開けたままになりやすく、口の周りの筋肉が衰え、かむ力や飲み込む力が弱くなるオーラルフレイル(口の機能低下)や、唾液が出にくくなることの原因となります。特に高齢者は、そのまま放置すると誤嚥性肺炎を引き起こしたり、食事が減少し低栄養により筋肉が減少したりします。その結果、体が動かしくなくなったり、外出や人と会うことがおっくうになったりして、さらに外に出る機会が減るといった悪循環に陥り、寝たきりにつながる恐れがあります。



◆ 唾液を出すことを意識しましょう

唾液には、体に入ろうとするウイルスをシャットアウトする「粘膜保護作用」や、ウイルス感染から身を守るための「抗菌・抗ウイルス作用」があり、ウイルス感染予防で大事な役割を担っています。口の体操などを行い、意識して唾液を出しましょう。

◆ 歯科受診をしましょう

歯科受診を自分の判断でやめてしまうと、虫歯や歯周病の症状が悪化してしまふことがあります。虫歯や歯周病が進行すると、食事の量が減少し、栄養が足りず、オーラルフレイルやウイルスに感染しやすくなります。自分で判断せずに、かかりつけ歯科医を受診しましょう。

唾液の分泌を促す舌まわし体操



- 1 口を閉じたまま舌を前歯と上唇の間に入れる
- 2 舌をゆっくり右回りに回す
- 3 左回りに回す
- 4 2、3を5~10回繰り返す