

# 健康ニュース No.34

## ウイルスに負けない体づくり

埴科地域包括医療協議会

事務局 千曲市桜堂570-1  
千曲医師会内  
TEL026-272-3011  
監修 更級歯科医師会

## ハッピーカムカム

一口 三十回 噛みましょう



唾液量が  
アップ

免疫力  
アップ

ウイルスに  
負けない体

《《《《 体重の抑制効果も 》》》》

### 口は禍の...

入口

出口

コロナ  
インフルエンザ  
糸菌

お口の中を清潔に保ちましょう。

手洗い、うがい、口腔内の清掃(ブラッシング)で、感染予防。

感染しない、感染させない。

防衛は、口の清掃、清潔から

詳しくは、お近くの歯医者さんに聞いてみましょう。