



口腔ケア・鼻うがい

「口腔ケア・鼻うがい」で感染症・花粉症・歯周病・慢性副鼻腔炎の改善・予防！

■口腔ケア・鼻うがいの目的

ウイルス・細菌による感染症や花粉症・鼻炎、歯周病や歯周病菌による全身疾患、慢性上咽頭炎の改善・予防を目的に「口腔ケア・鼻うがい」を行う。

感染症

ウイルス
細菌

歯周病

脳梗塞
誤嚥性肺炎
心内膜炎
動脈硬化
心筋梗塞
糖尿病

口の歯周病菌は唾液や血液で運ばれて全身疾患を引き起こします。

慢性上咽頭炎

耳鳴めまい
片頭痛
うつ不眠
肩こりストレートネック
咽頭違和感
舌痛
歯痛・顎
慢性咳嗽
食道炎
鼻炎
後鼻漏
眼痛

花粉症・鼻炎

くしゃみ
鼻水
鼻づまり



■口腔ケア・鼻うがいの機器 ※参考価格 (Amazon・楽天)

パナソニック 口腔洗浄器 ドルツ W-DJ63-W 10,682円 Amazon

Fairrywill 【携帯】口腔洗浄器 USB充電式 FW5020E 3,980円 Amazon

日光精器ハナオート用 替えノズル(2本セット) NK7020_NZ 792円 楽天

オムロン 音波式電動歯ブラシ HT-B305-PK 2,900円 Amazon

■鼻うがい水(生理的食塩水)

簡易的な生理的食塩水の作り方

水500ml (ペットボトル) 塩 (5ml計量スプーン)

500mlの水に塩5gで1%の食塩水 (正確には塩分濃度1.2%)

重曹鼻腔洗いのやり方

食品 重曹 2.5g
塩 5g

ぬるま湯 500ml

唾液腺マッサージ

耳下腺のマッサージ
顎下腺のマッサージ
舌下腺のマッサージ