



うがいについて

毎年風邪が流行する季節になると、風邪予防対策として、うがい、手洗い、十分休養を取る、人混みに行かないようにするなどがよく言われます。うがいには、どのようなメリットがあるのでしょうか？

うがいがなぜ必要か？

- 口腔内にいるウイルスや細菌を洗い流すため
- 口の中の乾燥をうるおすため
- 虫歯や歯周病を防ぐため
- 口臭を防ぐため

うがいが必要とされるタイミング

- 帰宅時（特に人ごみから出た後）
- のどが乾燥しているとき
- 空気が乾燥しているとき
- 起床時（口腔内の細菌量が増えているため）

うがい方法

- ① プクプクうがい（口の中の食べかすなどを取るために強くうがいをします）
- ② ガラガラうがい（水がのどの奥まで届くように 15 秒ぐらいうがいをします）
- ③ もう一度②のガラガラうがいをして終わりです

外出から戻った
ら



うがいの種類と効果

| うがいの種類 | | 効果 | その他 |
|---------------|--|--|--|
| 薬を使用する うがい | ポビドンヨード (イソジンガーグル液7% イソジンうがい薬 など) | • ヨウ素が水と反応することにより、のどや口の中の細菌、ウイルスを消毒します。 • 口臭も除去します。 | • 最近の研究により風邪予防の効果は低いということが言われています。これはポビドンヨードの殺菌効果が強いいため、口腔内の正常な細胞を傷つけてしまうためと言われています。 |
| | アズレンスルホン酸ナトリウム (アズノールうがい液4%) | のどや口の中の腫れや痛みをやわらげる効果があります。 | • のどの痛みがひどいときに適しています。 |
| 水うがい | | 風邪の予防効果があります。 | • うがいをしない人たちと比べて、発熱を伴う風邪にかかる確率が 40% も低くなるデータがあります。 |
| 緑茶うがい | | 緑茶に含まれるカテキンが抗ウイルス、殺菌作用を示すと言われていいます。 | • カテキン含有量の多いお茶の方が効果は高くなります。 • ある研究では発熱を伴う風邪にかかる確率が 68% も低くなるデータがあります。 |

自分の目的に合ったうがいをするためには・・・

風邪予防のためにうがいをする場合は、うがい薬を使わずに水や緑茶などでうがいするのが良いでしょう。うがい薬を使う場合は、喉に痛みがある場合や風邪を引いてしまった時の口腔内の消毒のために用いるのが良いと考えられます。

水うがいでも十分予防効果があるので、うがいを習慣付けましょう！

最後に・・・

正しいうがいが出来ていても、十分な栄養を摂ること、適度な運動をすること、睡眠を取ること、温度や湿度管理をすることなどが出来ていないと、風邪を引いてしまう可能性があります。

規則正しい生活を心掛けて風邪にかからないようにしましょう！

