

【ウイルス感染を防ぐ為のコツ】

マスクの落とし穴？

PCR検査が増えると陽性者が増加しています！各界でさまざまな意見があり、有名な学者達は「PCR検査は遺伝子の存在を調べる為で感染の診断には使えない」という声もあるようです。感染していなくても陽性反応が出るという声も？手洗い、消毒、うがいは大事ですね。マスクにより自分の咳の飛沫を防ぐのには良いがウイルスは小さいので侵入しやすいそうですね。その上でマスクの落とし穴が一つあります！マスクをすると呼吸がしにくく酸素が十分届きにくくなり、口呼吸をする方も増えているようです。そうすると気道粘膜や肺が乾燥し余計にウイルスが侵入しやすく重症化する方もいるそうです。それでなくても60歳にもなると普通に呼吸をしていても若い時の1/2しか酸素が身体に届いていません。



どうすればいいの？

そういった時にはサメの出番です！**天然の活性スクアレン**は様々な作用があります。1番の働きは細胞に酸素をしっかりと届け、人間の60兆の細胞を元気にしてくれます。小さな子供さん方はマスクをしてはいけませんよね（十分な呼吸が確保できにくいので）飲む時はカプセルを嚙んで破り、スクアレンで粘膜を潤わすようにすることです。鼻にも点鼻を！



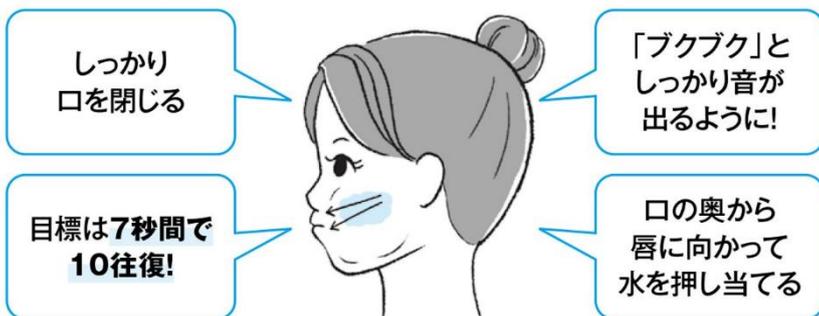
もう一つの大事なこと

もう一つあまり知られていなくて大切な事は口腔内を清潔にすることです！

口腔内が汚れていると細菌やウイルスに感染しやすく全身疾患に繋がります。その上でうがいが大切なのです。普通のうがいではなく、音を立てる位に強いうがいをして下さい。（ブクブクうがい）舌や口腔内が汚れていたらザラザラしてつるつるしている時よりもウイルスがくっつきやすいので感染しやすくなるそうです。

（1部 歯科医師 照山 裕子先生のページより抜粋）

7秒間、全力でブクブクうがい！



👉 口がつかれたなら、しっかりできている証！

「正しいうがい」はだれも教えてくれない！

