

歯磨きの際に気をつけること

～ 新型コロナウイルス感染予防のために ～

歯磨きは、むし歯や歯周病の予防のために必要なことです。しかし、新型コロナウイルスに感染している人の中には無症状の人もいて、その唾液の中にはウイルスが存在します。ですので、家庭や学校、職場などで歯磨き等を行う際に、以下のようなことに気をつけましょう。

1 手洗いをしよう

自分がウイルスを取り込まないように、歯磨きの前に手を洗い、他の人への感染を予防するために、歯磨きの後も手を洗いましょう。



手を洗おう

2 共有しない

コップ、歯磨き剤、タオル、歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどは、1人に1つずつ用意して使い、他の人との共有を避けましょう。



1人に1つ

3 洗面所の使用は順番に

洗面所は時間をずらし、できるだけ1人ずつ使用しましょう。



1人ずつ

4 磨き方やうがいを工夫

歯磨きは口を結んで行いましょう。すすぎは10ミリリットル位の少量の水で、1回、口をとじてのぶくぶくうがいにしましょう。水はかがんで低い位置から吐き出しましょう。



口を結んで

5 保管場所に注意

洗面所や台所のシンク近くは手や食品を洗った水がはねたり、ユニットバス内はトイレに排出されたウイルスが飛散したりする可能性があり、それが歯ブラシ等に付着することがあるので、保管場所に注意しましょう。



6 換気をしよう

歯磨きを行う場所は十分に換気しましょう。



換気をしよう