

感染症予防にはマスクと手洗い 毎日の歯磨きが大事です！



毎日の健康な暮らしを守るために、歯科医療機関で正しい歯の磨き方を教えてもらい、感染防止に注意した歯磨き習慣を身に着けましょう！

歯磨きは虫歯や歯周病の予防や重症化を防ぐために有効ですが、感染症にかかりにくくするためにも有効です。お口を清潔にしておくことで、インフルエンザにかかりにくくなることはデータでも示されています。



歯磨き中も感染防止対策を！

換気はしっかり、密を避けて！

換気はしっかりと。十分な距離をとる、時間をずらして順番にするなど密を避ける工夫をしましょう。



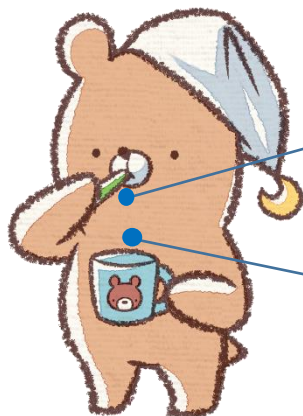
飛沫を飛ばさない！

できるだけ口は閉じて、歯ブラシは小さく丁寧に動かしましょう。歯磨き中の会話は避けましょう。



歯磨き用具や洗面台は清潔に！

歯を磨いた後は、洗面台などをきちんと清掃。歯ブラシは良く洗い、しっかり乾燥させましょう。



うがいの水は少なめに、ブクブクうがいをしましょう。水を吐き出すときはゆっくりと、できるだけ洗面台に近い高さから。

定期的な歯科受診も欠かさずに

お口を常に清潔に保つために、毎日のセルフケアに加えて、歯科医療施設での専門的なケアを定期的に行いましょう。

