

感染症予防にはマスクと手洗い 毎日の歯みがきが大事です！



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

歯みが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。



感染防止に注意した歯みがきエチケットを

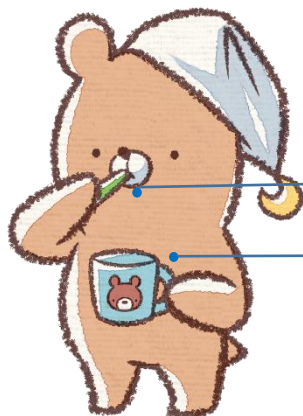
歯みがき中も密を避ける！

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、歯みがき中は喋らないなど、工夫しましょう。



歯みがき用具や洗面台は清潔に！

歯をみがいた後は、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。



飛沫が飛ばないように！

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。

うがいの水は少なめに、ブクブクうがいをしてください。
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。



三重県保険医協会

〒514-0062 三重県津市観音寺町 429-13

TEL : 059-225-1071

HP : <http://mie-hok.org>

