

新しい生活様式の歯みがきの仕方

～学校・オフィス編～



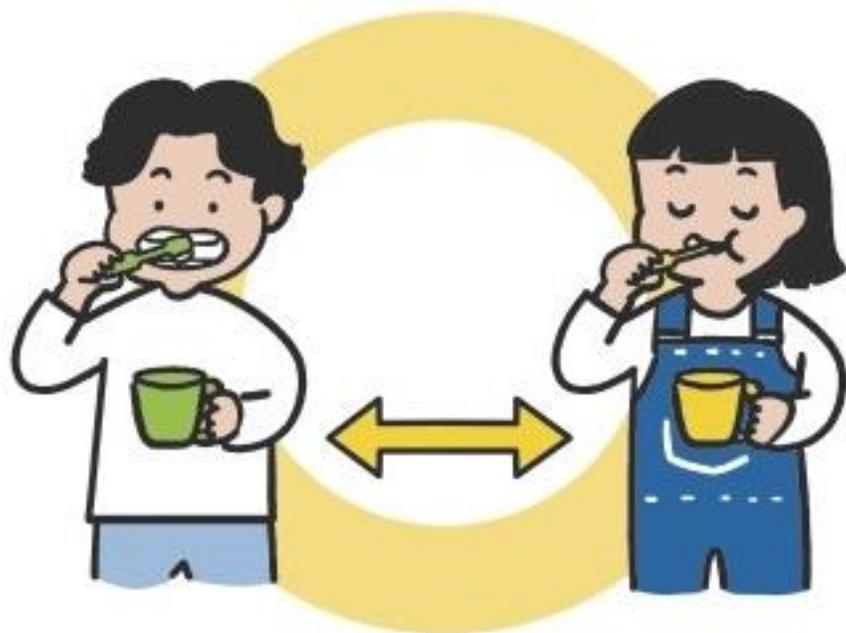
参考文献およびイラスト：日本学校歯科医会

「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」より

感染対策に注意した食後の歯みがきスタイル

① 間隔をあけて静かに歯をみがきましょう！

隣と間隔をあけて
みがきましょう



少人数で歯をみがきましょう

感染対策に注意した食後の歯みがきスタイル

②「口閉じみがき」で飛沫を防ぎましょう！



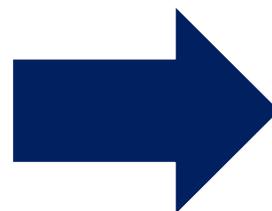
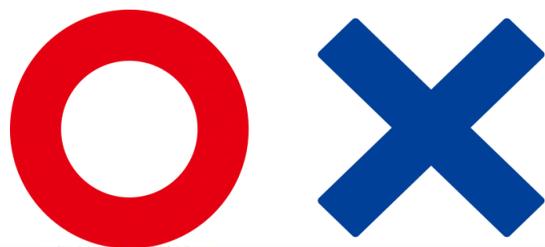
口を閉じることを意識しましょう！

お口を閉じてでも入れやすいように
ヘッドの厚みがうすい歯ブラシを
使ってみましょう



感染対策に注意した食後の歯みがきスタイル

③うがいの仕方に注意しましょう



低いところでゆっくりと
吐き出しましょう



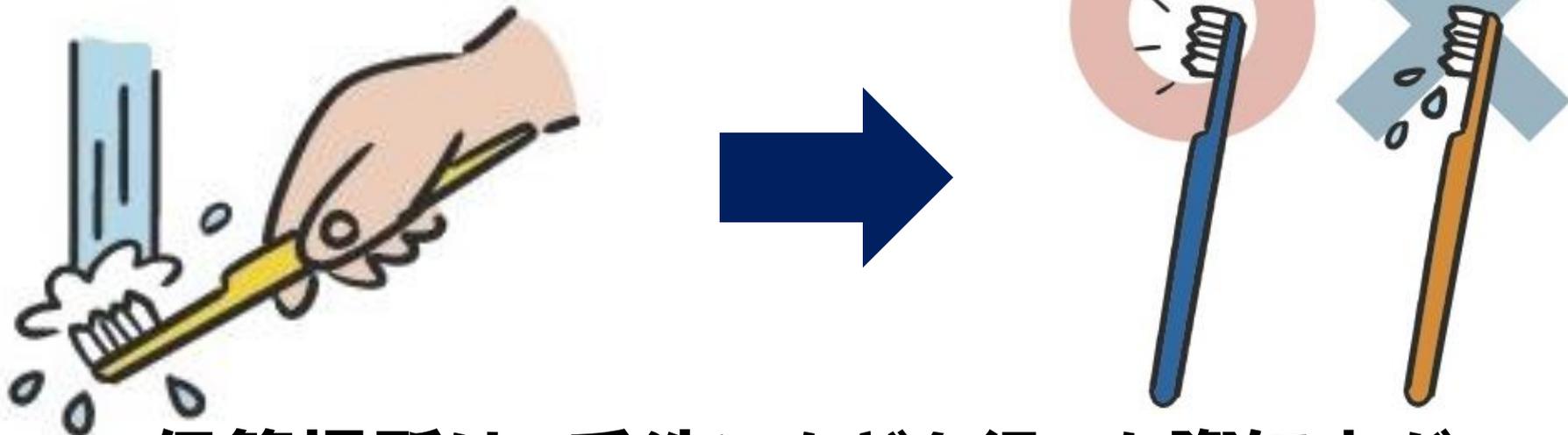
少量の水で口を閉じて1~2回
ぶくぶくうがいをしましょう



感染対策に注意した食後の歯みがきスタイル

④歯ブラシは清潔に保管しましょう

歯ブラシはよく洗い、水を切って乾かしてから保管場所に直しましょう



保管場所は、手洗いなどを行った際に水がはねるような場所は避けましょう

感染対策に注意したその他の対応について

①手洗い

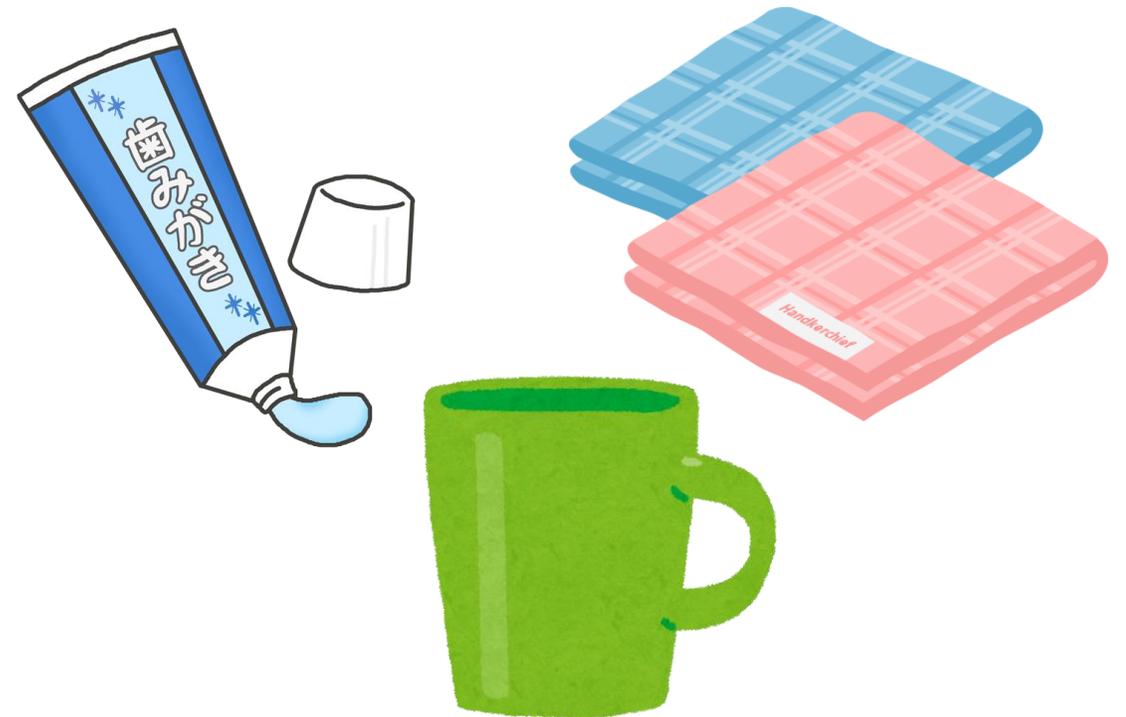


自分がウイルスを取り込まないように
歯みがき前に手洗いしましょう

他の人への感染を予防するため
歯みがき後も手洗いしましょう

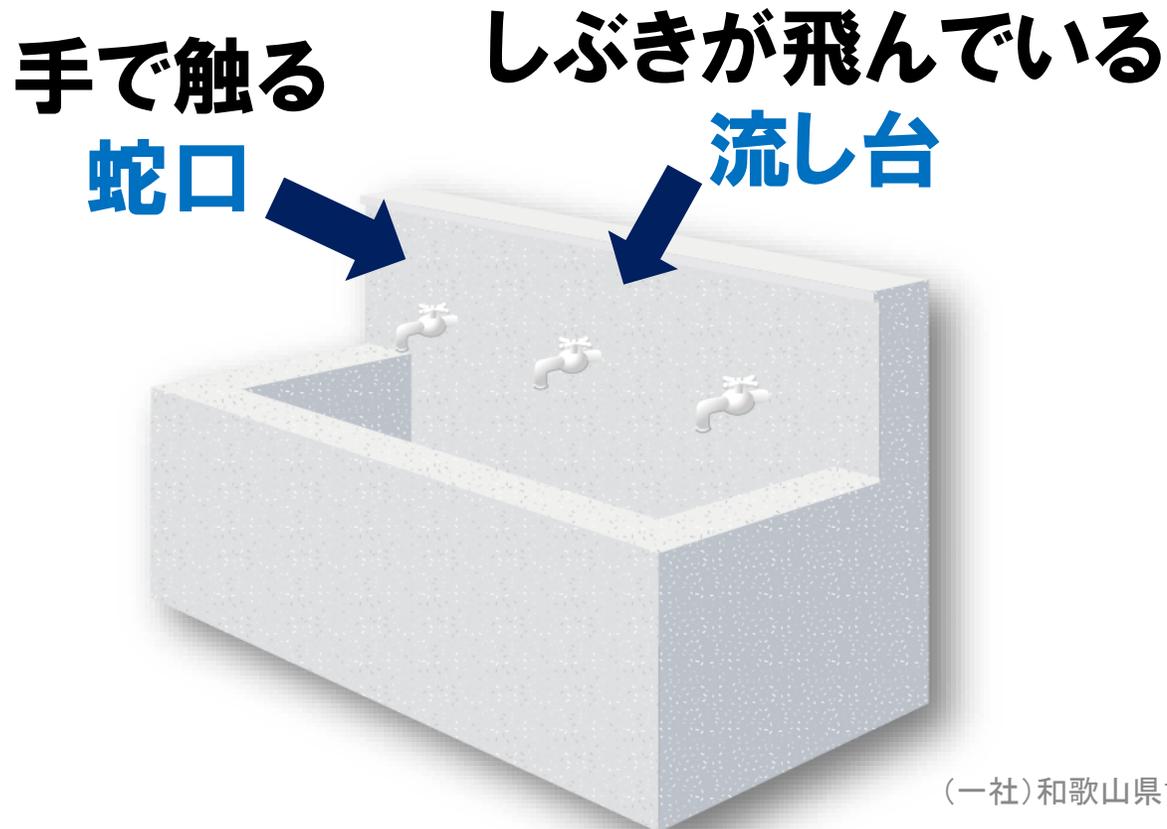
②共有しない

歯みがき剤、タオル(ハンカチ)、
コップなど共有は避けましょう

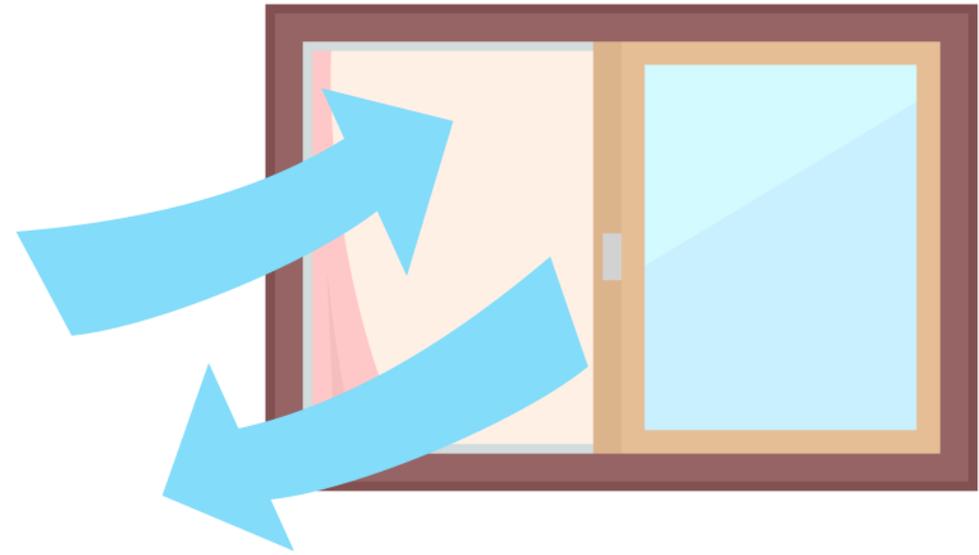


感染対策に注意したその他の対応について

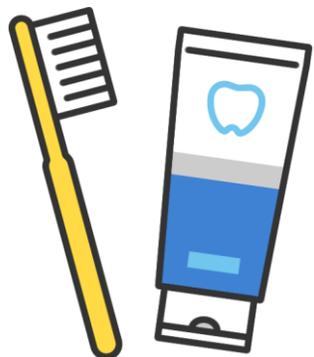
③ 歯みがき後は、水で
きれいに流しましょう



④ 換気に注意しましょう



歯みがき場所の換気を
しっかりしましょう



**お口をきれいに保って感染の
入り口をシャットダウンしましょう！**



**お口が汚れていると、弱ったお口の粘膜からウイルスが
侵入しやすくなるので、お口をきれいにしましょう！**

**新型コロナウイルス感染予防のため、日本学校歯科医会
「新しい生活様式の歯みがきの仕方」を確認しましょう！**



<https://www.nichigakushi.or.jp/news/corona2.html>