

# 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、歯科医療施設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。



## 感染防止に注意した歯磨きエチケットを

### 歯磨き中も密を避ける！

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、歯磨き中は喋らないなど、工夫しましょう。



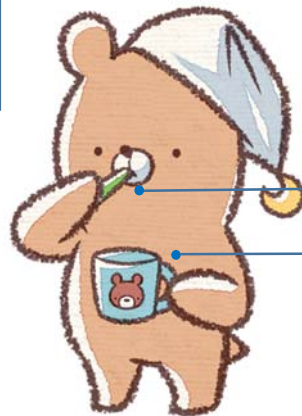
### 歯磨き用具や洗面台は清潔に！

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。

### 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 to 受けましょう。



全国保険医団体連合会

〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-5-5 新宿農協会館 5階

TEL : 03-3375-5121 FAX : 03-3375-1862 <https://hodaanren.doc-net.or.jp/>