

# 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

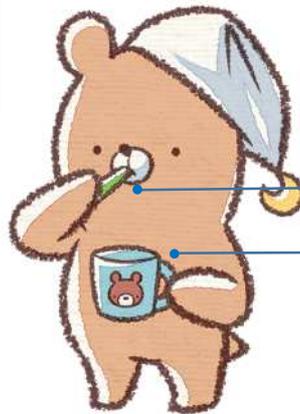
### 歯磨き中も密を避ける！

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、プクプクうがい  
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。



## 香川県保険医協会

〒760-0057 高松市旅籠町 14-8 ポヌール旅籠 1F

TEL : 087-802-1335 FAX : 087-802-1336 <https://www.kagawahik.com/>

