

## コロナ禍でも毎日の歯みがきを！

国内における新型コロナウイルスの感染が確認されてから1年以上が経過しました。まだ先の見えない状況は続きますが、“見えない恐怖”との戦い方もだんだん分かってきています。

今回は、このコロナ禍の中で毎日の歯みがき、特に職場や学校といった人の集まる場所での歯みがきをどのようにすればいいのかを紹介します。

以下は長崎県歯科医師会で作成したマニュアルです。特に人の集まる場所での歯みがきをする際の参考になさってください。

### 準備

- ①換気を心がける。
- ②密をさけるため時間帯をずらす
- ③少量のうがい水を先に用意する  
(約10mlペットボトルキャップ2杯まで)
- ④使用前に歯ブラシに水をつけない  
(飛沫防止とむし歯予防のためのフッ化物が流れないために)



### 歯みがき時

- ①歯みがき中の飛沫防止のため会話をしない
- ②できるだけ自席か、混み合わない場所でみがく
- ③口はできるだけ閉じてみがく
- ④歯の内側（特に下の前歯の内側）をみがく時は口を手で覆う



### 歯みがき後

- ①うがいは自席でコップにはき出し、洗い場に飛び散らないように流す
- ②指に唾液が付いた場合はしっかりとふきとる
- ③歯ブラシ・コップは静かに洗い、よく乾燥させる
- ④最後にしっかり手を洗う



職場のデスク等で歯みがきをされた場合は、机の上の清掃・消毒を行うことも重要です。

また、歯みがきはむし歯や歯周病の予防のみならず、口からのウイルス感染症に対しても一定の予防効果があると言われています。

口から体内に侵入するウイルスの量は口の中に停滞しているウイルスの量と因果関係があることが分かっており、歯みがきやうがいによりウイルスを除去することにより感染症の発症リスクを軽減することができるのです。

さらに、日本歯科医師会ホームページでもウィズコロナ時代の歯のみがき方を、わかりやすい動画で紹介しています。

こちらでも 飛沫が飛びにくい歯みがきの方法・歯みがき後の口のゆすぎ方・集団で歯みがきをする際の注意点などが紹介されています。ぜひ参考にされて下さい。

右のQRコードから動画ページにアクセスできます。  
(日本歯科医師会HP 「日歯8020テレビ」)

