

## 毎日の歯みがきについてのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために—  
職場・学校・施設などで人が混み合う時の注意点

### 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 最後にしっかりと手を洗う



日本歯科医師会HP  
「新型コロナウイルス感染症に  
負けない歯と口の健康づくり」



長崎県歯科医師会  
「いい歯の日」動画

長崎県歯科医師会