



# 食後の歯磨きについて

滋賀県歯科医師会



# 歯磨きは、有効

- かぜやインフルエンザについても、特に歯周病原細菌を減らすことによって、その原因であるウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の原因であるSARS-CoV-2もインフルエンザウイルスと同様な付着様式だと考えられます。





# 集団で歯磨きする際の ソーシャルディスタンス

間隔は？

蛇口を1つ飛ばしで

空いてる蛇口は水をだしたまま

並んで待つ

時間ずらして

待ってる時はマスク着用





# 換気

- 窓を開けて
- 換気扇つけて





# 歯磨き中

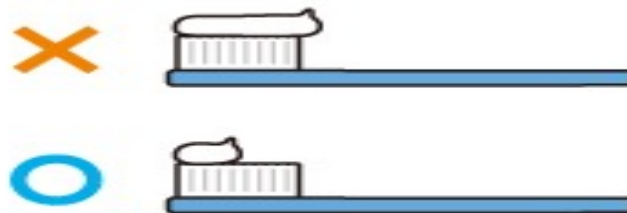
- 私語はしない
- 出来るだけ口を結んだ状態で
- 歯ブラシをもってない手で覆う
- 手鏡で覆う





# 歯磨き剤

- 量の制限



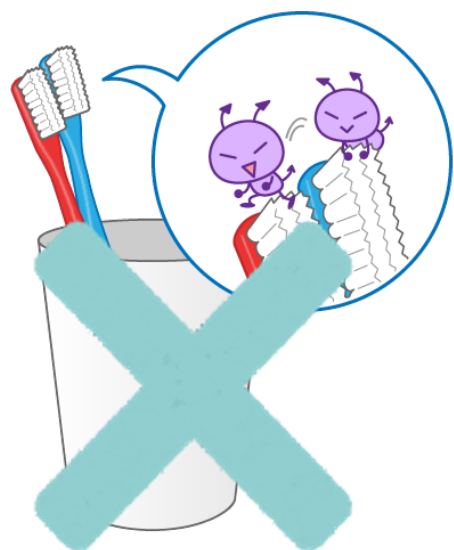
- 使用しない





# 歯ブラシ

- 流水で良く洗い水を切って乾燥させる
- 外出中は歯ブラシキャップが必要です。
- 家庭内でも使用していない時の歯ブラシを接触させない





# 歯磨きのあと

- 洗口場の清掃はしっかりと

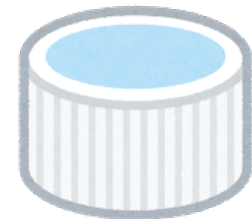






# うがい

- ブクブクうがいは出来るだけ少ない水で
- だいたい10ml
- 1回か2回で
- 水をはきだすときはゆっくりと低い姿勢で
- タオル持参
- コップに少しの水いれて
- コップに吐き出すのもいいかも
- ペットボトルふたで十分





# うがい薬について

うがい薬について、インターネットの情報では、様々なうがい薬がコロナウイルス感染症に効果があるとされております。

しかし、厚生労働省が効能を認めたいうがい薬は現在ありません。

また、うがい薬によっては、副作用によるアレルギー事故も懸念されます。





# 歯みがきクラスター

- クラスター(感染者集団)が発生した施設で、同じ時間に複数人が歯磨きなどをするために洗面所を利用していた
- 歯磨きそのものではなく、狭く、換気の悪い場所で、マスクを外した状態で密集することが問題





# 消毒について

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスを効果的に除去することができます。

効果が確認された洗剤のリストは下記NITEウェブサイトで公開されています。

<https://www.nite.go.jp/information/osirase/detergentlist.html>

