

## 新型コロナウイルス感染症対策の注意点

感染症対策の日常生活での基本は“手洗い”や“うがい”の励行といった生活習慣の確立です。新型コロナウイルス感染のほとんどは、①感染者から咳やくしゃみで散った飛沫を直接吸い込む、②飛沫が目に入る、③手指についたウイルスが口や鼻に入るなど、飛沫感染や接触感染で起きています。

しっかりブラッシングすることは、新型コロナウイルス感染症予防にも有効ですので、以下の点を考慮されることをお勧めします。

### ○口腔ケアのときの注意

- ①ブラッシングをするときは、一人で洗面台でする。
- ②窓を開けて洗面所の通気をよくしておく。
- ③なるべく唾液など飛散しないよう、優しく丁寧にブラッシングする。
- ④ブラッシング後のうがいは、飛沫が飛び散らない様、口をしっかり閉じてブクブクうがいをする。
- ⑤吐き出す際のしぶきで“エアロゾル”が発生する可能性があるので、吐き出すときには、できるだけ低い位置でゆっくり吐き出すようにする。また、吐き出すときには、できるだけ口元に近い位置でコップの中に吐き出すようにするのも一つの方法です。
- ⑥ブラッシング後は、洗面台を清潔にする。

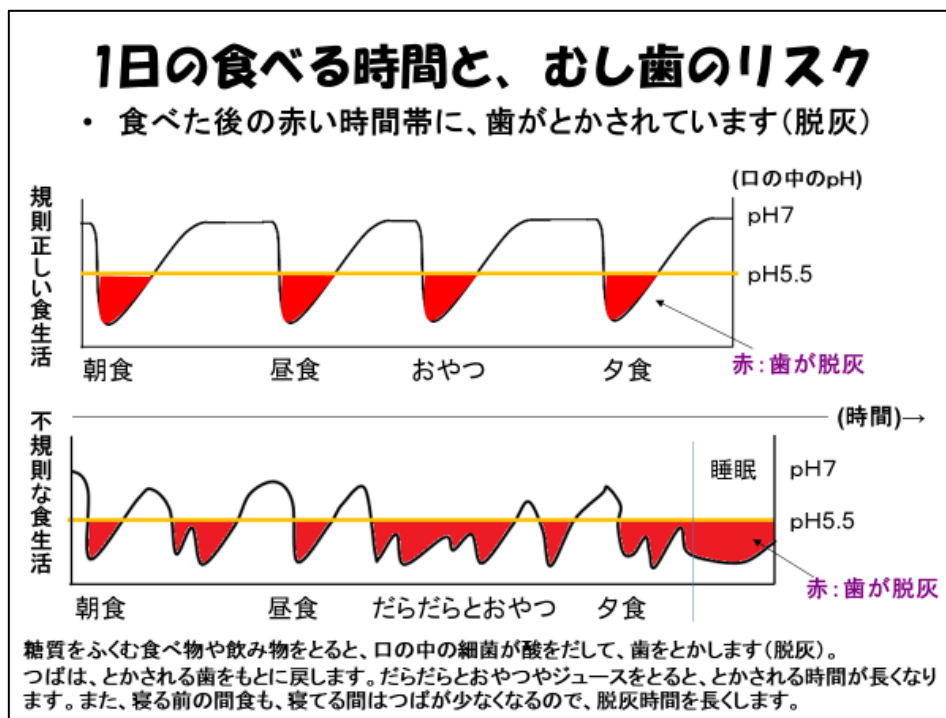
また、家庭においては、むし歯予防に効果があるフッ化物洗口の実施やフッ化物配合歯磨剤の使用をお勧めします。詳しくは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

### ○お子さんの仕上げみがきをするときの注意

1. お子さんの仕上げみがきをするときは、ご家族は、マスク、メガネを着用しましょう。  
仕上げみがきをするときは、ご家族とお子さんとの距離が近くなります。お声掛けする際に、ご家族の唾液がお子さんに飛散する可能性があります。また、お子さんからご家族への感染を防止するためにも、マスク、メガネの着用をしましょう。前後の手洗いも徹底しましょう。
2. お子さんの仕上げみがきをするときは、お子さんの唾液が飛ばないように気を付けましょう。  
強い力で歯ブラシで歯をこすると、唾液が口のそとに飛散します。「優しく丁寧に」を心がけましょう。

## ○その他の注意

①だらだら食べるのはやめましょう！おやつは時間を決めて食べましょう！



②口呼吸の人が増えています。

口呼吸をしていると口がウイルスを侵入させる経路となってしまいます。また、口の中が乾燥すると細菌の活動が活発になり、口腔内環境が悪化します。

## 「口呼吸」を「鼻呼吸」に

①あーと  
口を大きく開く

②いーと口を  
大きく横に広げる

③うーと口を  
強く前に突き出す

④べーと舌を突  
き出して下に伸ばす

1セット・5秒程度 1日30セットを目安に毎日続ける

(資料: 今井一彰先生より)