



# 歯のはなし

飛沫を飛ばさないことが大切

## コロナ時代の歯のみがき方

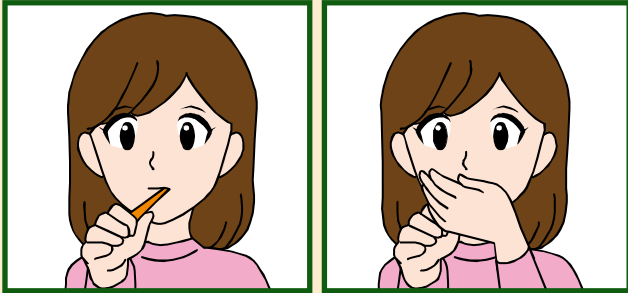
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、学校や職場など公共の場での歯みがきの中止、または自粛をしているケースを多く見かけます。ただ、お口の健康を考えると、毎食後にきちんと歯みがくことは大切です。そこで今回は「コロナ時代の歯のみがき方」についてお話しします。



### ポイント1

#### 口を閉じて歯をみがく

歯をみがくときは、できるだけ口を閉じてみがいでください。ヘッドが小さめのコンパクトな歯ブラシを選ぶと、比較的ラクにみがくことができます。ちょっと難しいのが、前歯の裏をみがく時です。口が開いて飛沫が飛びやすいため、歯ブラシを持たない手で口元を覆いながらみがくとよいでしょう。



### ポイント2

#### 口をゆすぐ水はそっと吐き出す

口をゆすいだら、体を前に傾けて水はそっと静かに吐き出してください。高い位置から勢いよく水を吐いてしまうと周りに水が飛び散り、感染のリスクも高まります。歯をみがいた後は、1~2回程度、少量の水で口をゆすぐのが目安です。



### ポイント3

#### おしゃべりは禁物

コロナの流行前は歯をみがきながらおしゃべりしたりと、一種の井戸端会議の時間になっていたケースもあるかもしれません。しかし、今は歯をみがきながらおしゃべりをするのは禁物です。“黙食”同様、“黙歯みがき”で行いましょう。



### ポイント4

#### 密を避けて要換気

歯をみがく場所が密にならないように、時間帯をずらしたり、人との距離をとって歯をみがきましょう。可能であれば、一人でみがくのがベストです。

また、歯をみがく場所は狭い空間も多いため、窓を開けたり換気扇を回したりして、換気も意識して行いましょう。



## 歯みがきは感染症予防に有効！

歯みがきは、むし歯や歯周病、口臭の予防だけでなく、感染症の予防にも効果があります。特に歯周病菌が作り出す「プロテアーゼ」には、お口の中の粘膜を破壊する作用があり、これが増えるとウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。お口の中の細菌を減らすには歯みがきが肝心です。感染症対策には、うがい、手洗いに加えて、歯みがきもお忘れなく！



“飛沫を飛ばさないこと”を意識して、しっかりと歯をみがきましょう！