

区民のみなさま、こんにちは 街の歯医者です。



VOL.3

～いま一度確認。歯医者が薦める感染予防～

1

家庭、職場等の入口における
手指のアルコール消毒の
見直しと徹底



2

蛇口、トイレ、ドアノブ、家具、
持ち込んだ荷物等の消毒と
清拭を忘れずに



3

マスクの正しい使用法の確認



鼻からあごまでしっかりと覆う



あごが出ている



鼻が出ている



あごにかける

4

口腔ケアの徹底、マウス
ウォッシュの活用



家族でも歯ブラシやコップは個別に管理

全国の歯科医院において、新型コロナのクラスター感染は
1例も発生していません。私たちが日頃実践している感染
対策の中に予防のヒントがあるのではないのでしょうか。



兵庫県歯科医師会

<https://hyogoku-dental.jp>





ウィズコロナの生活様式チェックシート



項目	チェック	メモ
トイレを流すときはフタをしている	✓	
咳エチケットを守り、マスクをしていても腕で口周りを覆っている	✓	
食事の際は正面同士にならないように出来るだけ小声で会話をしている	✓	
こまめな換気と空気清浄機や加湿器を活用している	✓	
手洗いや消毒は指先もしっかりと行っている	✓	
手指消毒用アルコールは70%以上の濃度のものを使用している	✓	
タオルのこまめな交換やペーパータオルを活用している	✓	
毎日、体温のチェックをしている	✓	
十分な睡眠がとれている	✓	
感染の入口である口、鼻、目をきちんと保護している	✓	
うがいは頻繁に行い、マウスウォッシュ等も活用している	✓	
うがいをして吐き出す時は低い位置で飛び散らないようにしている	✓	
家族の歯ブラシを離して保管している	✓	
義歯は洗浄剤等を使い清潔に保っている	✓	
免疫機能を保つために、しっかり噛んで食事を摂っている	✓	

自分だけでなく家族や他人を思いやり、一丸となって新型コロナ感染に立ち向かいましょう。定期健診や必要な治療を行い、健康なお口の状態を保ちましょう。



兵庫県歯科医師会

<https://hyogoku-dental.jp>

