

村山市歯科医師会・村山市からのメッセージ

コロナに負けない お口のケア



ウイルスはお口から体内へ入ってきます。
お口を清潔にして細菌の数を減らしておくことが
ウイルス性疾患の予防につながります。
毎食後、しっかり歯磨きをしてお口の健康を保ちましょう。

1日1～2回の舌磨きも、
お口の細菌を減らすのには有効です。



※舌磨きの用具・方法はかかりつけ歯科医院にご相談ください

新型コロナウイルスの感染に注意した歯の磨き方

①お口や歯ブラシを触る前に
まず手を洗って
清潔にします



②歯を磨く時は
お口を閉じて磨くことで
飛沫や飛び散りを防ぎます



③うがいをするときはガラガラでなくブクブク



飛び散らないように低い位置からそっと吐き出します



④歯ブラシを洗ったら
最後にもう一度
手を洗いましょう



学校や職場など 集団での歯磨きは3密に注意しましょう

密閉



洗口場は換気をする

密集



みんな一斉にではなく
広さに合わせて数人ずつ

密接



人と人の距離を保ち
歯磨き中は会話をしない

虫歯や歯周病の進行は、自覚症状がない場合もあります。

「痛みがない＝不要不急」ではありません。

歯科治療や定期検診は、自己判断で中止しないでください。

ご心配な場合は、かかりつけ歯科医にご相談ください。



歯科医院では、皆様の健康を守るために、
感染対策を徹底して、最大限の努力を続けております。
新型コロナウイルス感染症について、日本で歯科治療を通じて
患者さんへ感染した報告事例はありませんのでご安心ください。



※以下の場合は直接来院せず、まずはかかりつけの歯科医院へお電話でご相談ください

- ・発熱や倦怠感、せき・くしゃみ、喉の痛み、鼻水がある場合
- ・味覚・嗅覚異常（味・においを感じない）がある場合
- ・新型コロナ流行地域への往来や、流行地域から来た人との接触があった場合