

新型コロナウイルス感染予防のための 食後の歯みがきスタイル



POINT 1

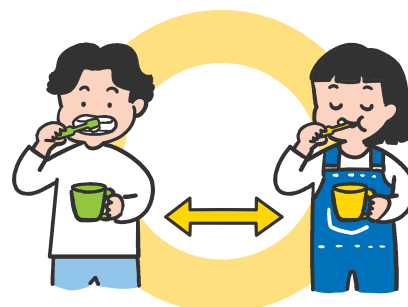
洗面所が
混まないようにしましょう

- ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
- 密にならないために、時間帯をずらして行く。

POINT 2

歯みがき中の私語はやめましょう

- 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。



POINT 3

歯みがき中は口を結んだ状態で。
前歯の裏をみがくときは
口を手で覆ってみがきましょう

- 前歯の裏をみがくときは、
特に飛沫が飛び散らないように注意。



POINT 4

うがいは少ない水で1~2回、
吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- ブクブクうがいはできる限り少ない量の水 (10ml) くらいで行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように
低い位置からゆっくり吐き出す。



POINT 5

片付けるときには、
歯ブラシの清潔に注意

- 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、
水を切って乾燥させて保管する。

