

# 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

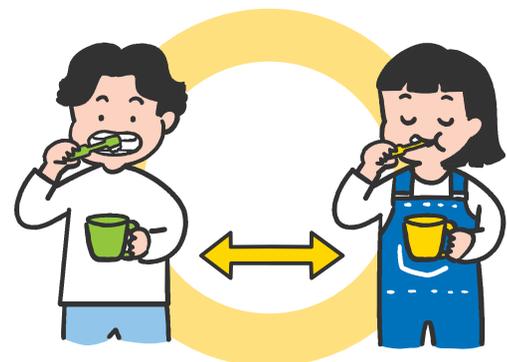
洗面所が  
混まないようにしましょう

- 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う。

## 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。

