

# 新型コロナウイルス感染予防のための 食事後の歯みがきスタイル指導



## POINT 1

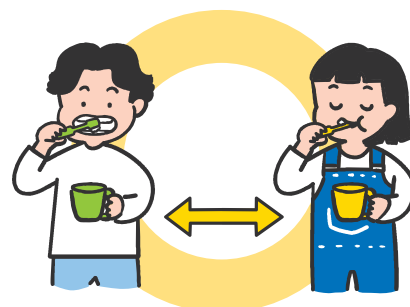
### 洗口場が 混まないようにしましょう

- 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。

