

6月

# 保健だより

第8号

令和3年6月7日

保健室

6月3日に保健給食委員会の3人が作成・出演した。飛沫のとばない「エチケット歯みがき」を全校児童で見ました。感染症を予防するために、5つのポイントに気をつけて歯みがきをしましょう！

エチケット歯みがき  
スタート！



①手洗い場がこまな  
いようにしよう



②歯みがき中は  
おしゃべりをやめよう



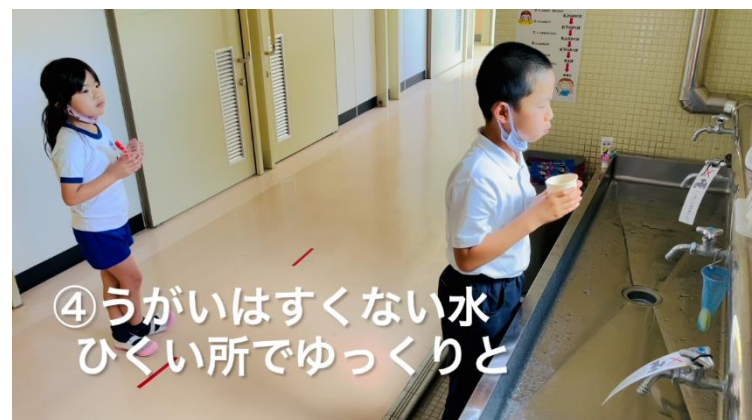
③歯みがき中は  
口をとじてみがこう



まえ歯のうらは  
手で口をおおう



④うがいはすくない水  
ひくい所でゆっくりと



⑤使ったハブラシは  
しっかりあらおう



保健給食委員会の3人  
ありがとうございました！



がつ か すい ちゅうごくしんぶん  
**6月2日(水) 中国新聞にも**

けいさい  
**掲載されていました!**

がっこう  
**学校でも**

は  
**エチケット歯みがき**  
 たいせつ  
**とても大切です!**

**職場での歯磨きの注意点**

口を閉じて磨く



他の人と重ならない時間帯で

少し後にしよう



人との距離を保つ



会話は控える

口をゆすいだ水は静かに吐き出す

※日本歯科医師会の資料を基に作成

グラフィック・本井克典

**飛沫  
 飛ばさず**

**職場で歯磨き**

**口閉じて小刻みに**

職場の昼休みに歯磨きする人もいるだろう。でも口を開けて磨くと、周囲に大量の飛沫を飛ばしてしまう。新型コロナウイルスが流行する今、感染しにくい磨き方を知っておきたい。

(治徳貴子)

口を開いて歯磨きをする女性の口から、唾液の飛沫が激しく飛び散る。上の前歯の裏側を磨くと、勢いが増す。日本歯科医師会(東京)がホームページで公開している動画の一場面だ。目に見えない微粒子を捉える特殊カメラで撮影。女性が口を閉じて磨くと、飛沫はほとんど飛び散らなかった。

日本歯科医学会連合(同)の川口陽子副理事長(66)は「口を閉じて磨くことが大切」と強調する。そのためにも薦めるのが、ブラシ部分が小さめの歯ブラシだ。磨くときは、歯にブラシを押し当てるようにして、毛先だけを小刻みに動かす。

口をゆすぐ際は飛沫を抑えるために、少量の水を使って1、2回にとどめる。口に水を含んでから下を向いて左右に勢いよく水を動かすと効果的に汚れが落ちる。静かに吐き出すといい。川口副理事長は「歯磨き中におしゃべりしないようにも気を

職場の昼休みに歯磨きする人もいるだろう。でも口を開けて磨くと、周囲に大量の飛沫を飛ばしてしまう。新型コロナウイルスが流行する今、感染しにくい磨き方を知っておきたい。

(治徳貴子)

口を開いて歯磨きをする女性の口から、唾液の飛沫が激しく飛び散る。上の前歯の裏側を磨くと、勢いが増す。日本歯科医師会(東京)がホームページで公開している動画の一場面だ。目に見えない微粒子を捉える特殊カメラで撮影。女性が口を閉じて磨くと、飛沫はほとんど飛び散らなかった。

日本歯科医学会連合(同)の川口陽子副理事長(66)は「口を閉じて磨くことが大切」と強調する。そのためにも薦めるのが、ブラシ部分が小さめの歯ブラシだ。磨くときは、歯にブラシを押し当てるようにして、毛先だけを小刻みに動かす。

口をゆすぐ際は飛沫を抑えるために、少量の水を使って1、2回にとどめる。口に水を含んでから下を向いて左右に勢いよく水を動かすと効果的に汚れが落ちる。静かに吐き出すといい。川口副理事長は「歯磨き中におしゃべりしないようにも気を

**少量の水でゆすごう**

どうが  
**動画を実際に  
 見ました!**

市保健所は「歯磨きによる飛沫感染のリスクがある」と指摘。センターは洗面所に飛沫防止のアクリルフェンスを置き、洗面台で隣り合って歯磨きやうがいをするのを禁止した。

歯磨きについて、広島県歯科医師

付けてほしい」と促した。

職場でのクラスターで、歯磨きが原因の一つに考えられるケースもある。那覇市のコールセンターでは昨年12月、スタッフ24人が新型コロナウイルスに感染した。市保健所によると、複数人が同じ時間帯に同じ洗面所で歯磨きしており、換気も不十分だったという。

市保健所は「歯磨きによる飛沫感染のリスクがある」と指摘。センターは洗面所に飛沫防止のアクリルフェンスを置き、洗面台で隣り合って歯磨きやうがいをするのを禁止した。

歯磨きについて、広島県歯科医師

**重ならない時間帯で**

ただ、昼に磨けなかったとしても心配しすぎる必要はないという。「1日1回、5分程度じっくり時間をかけて磨くようにすればいいだけです。磨き残しはなくなり、歯茎へのマッサージ効果も高まりますよ」と話す。

毛利理事は「従業員の歯磨きタイムが重ならないように、幅広い時間帯で柔軟に磨けるように、企業が環境を整えることも大事では」と問題提起した。

会(広島市東区)の毛利雅哉理事(60)は「虫歯予防のためには続けてほしい」と話す。ケアを怠ると、全身の健康を損ねることもある。歯垢がたまる、歯垢の中の歯周病菌が血流に乗って全身に広がり、糖尿病や動脈硬化などの持病を悪化させる恐れもある。

**歯磨きの仕方違う飛沫量**

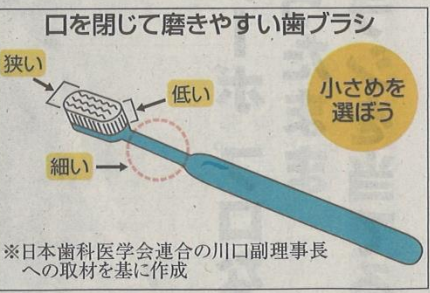
口を開けて磨く



口を閉じて磨く



※日本歯科医師会の資料を基に作成



※日本歯科医学会連合の川口副理事長への取材を基に作成



「歯磨きの仕方次第で感染しにくくなることを知ってほしい」と呼び掛ける毛利理事(広島市東区)

は  
**6月4日〜6月10日は**  
 (歯みがき週間)です!  
 エチケット歯みがきを  
 意識してしっかり  
 歯みがきをしましょう!

**神石高原町歯科衛生連絡協議会様から**

- ・歯ブラシ
- ・はみがきガレンダー
- ・歯ブラシキャップ
- ・シールセット

4点を頂きました。ありがとうございます。