

感染予防のために お口の健康管理をしよう



問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

歯と口の健康は全身の健康に深く関わっています。口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、全身の免疫力を高めウイルス性疾患を予防することも分かってきています。新型コロナウイルス感染症の予防のために、以下のポイントに気を付けながらお口のお手入れをしましょう。

歯磨きをする際の感染予防のポイント

- 飛沫が飛び散らないように、口をできるだけ閉じて、歯ブラシを静かに小刻みに動かす。
- 口をゆすぐ時は、顔を流し場に近づけてそっと吐き出すようにする。



歯ブラシのお手入れのポイント

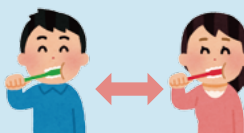
- 使った歯ブラシは、流水をかけて汚れが残らないようにしっかりと洗い、風通しの良い場所で保管する。
- 歯ブラシを立てておくコップやスタンドも洗い、清潔にしておく。



職場や学校など

共用の場所で歯を磨く際のポイント

- 一度に多くの方が磨いて密接することがないようにする。
- 歯磨きをしながら会話をしたり、動き回ったりしない。
- コックのある蛇口を使用する際は、紙やタオルなどを使い、直接手で触れないようにする。



心配なことがあれば かかりつけの歯科医に相談を！

感染拡大を防止するための外出自粛で不規則な生活になると、むし歯や歯周病のリスクが増加するといわれています。また、痛みや腫れなどを放置すると、重症化したり、全身へ影響を及ぼしたりすることもあります。

心配なことがあればそのままにせず、まずはかかりつけの歯科医に相談しましょう。



新型コロナワクチンに関する問い合わせ先・相談先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口(コールセンター)
☎0570-059567(8時30分~18時、土・日曜日、祝・休日も可)
- ワクチン接種に関する質問・相談
みえ新型コロナウィルスワクチン接種ホットライン
☎224-2825(9時~21時、土・日曜日、祝・休日も可)
- 津市ホームページ新型コロナワクチン接種について

HP 津市 ワクチン 検索

