

11月8日は

「いい歯の日」

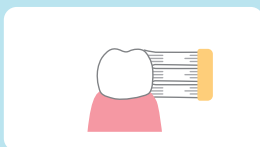
口の健康を保つためには、セルフケア（自分自身で行う毎日のケア）とプロフェッショナルケア（歯科医院によるケア）が必要です。まず、身近なセルフケアを見直してみましょう。

歯の磨き方

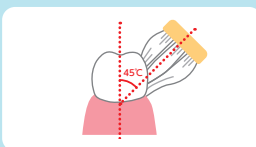


デンタルフロスや歯間ブラシを使うのも有効です。歯間ブラシは自分に合った太さのものを使いましょう。

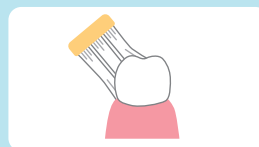
外側のあて方



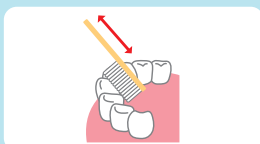
歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

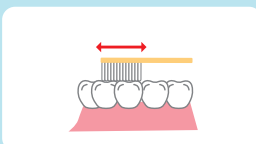


前歯の裏側



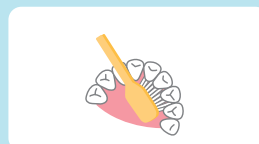
歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



1番奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

Part.2

感染対策伝言板

～手指衛生(手洗い+手指消毒)の知識を深めよう！～

感染症にかかる原因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。手は汚れていないように見えても、病原微生物が付いている可能性があります。正しい方法で手洗いをしていたとしても、適切なタイミングでなければ意味がありません。より効果のあるタイミングで手洗いをしましょう。



手洗いのタイミング

- ☐ 外出先から帰宅した後
- ☐ トイレの後
- ☐ 調理や食事の前
- ☐ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ☐ 排泄処理の後
- ☐ 手袋やマスクを外した後
- ☐ 傷の手当の前
- ☐ 動物を触った後



手洗い後は、ペーパータオルか個人のタオルを使いましょう。水道施設がない場合は、ウエットティッシュでもOKです。手がきれいになったら、アルコールで手指消毒をしましょう。

