



3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

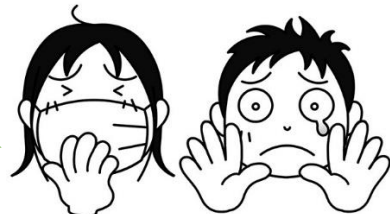
ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

かぜ はつねつ びねつ
風邪や発熱、微熱…
ふ
増えています！！



よぼう けんこうかんさつ
予防と健康観察を
ねが
お願いします

予防の基本は手洗い！

① 石けん&時間

石けん時間で時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

手洗いによるウイルス減少のイメージ図

約100万個	約1万個	数百個	1/100万
手洗いなし	流水で15秒すぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ	ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2セット

「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

手の甲 手のひら

1日の中で気温が大きく変わります。暑さ寒さに対応しやすい衣類の準備をお願いします。