

給食後の新しい歯みがきのしかた

令和2年6月15日
明戸小学校 保健室

ウイルス感染は、のどの菌の量と関係があるため、歯みがきをして口の中をきれいにすることは感染症予防に効果があるといわれています。

◆歯みがきをする場所

* 教室の自分の席で行います。

* 飛沫が机に飛び散らないように、給食のナプキンを敷いたまま歯みがきをします。



◆歯みがきのしかた

* 歯みがき中はなるべく口をむすんで行います。

* 飛沫が飛び散らないように、歯ブラシを静かに小刻みに動かします。

* おしゃべりはしません。



◆うがい（すすぎ）について

* 手洗い場が混まないように、クラスごとに時間をずらします。

* ソーシャルディスタンスを保ちながら、間隔をあけて待ちます。

* 少ない水でブクブクうがいをします。

(10mlくらい。フッ化物洗口が10mlです。)

* うがいの回数は1～2回にします。

* 流しでは、できるだけ低い位置からゆっくり吐き出します。

* コップに水をくんでおいて、自分の席でうがいをしてコップに吐き出してから、流しに捨てにいてもよいです。

* 歯ブラシはよく洗って、水を切ってからしまします。

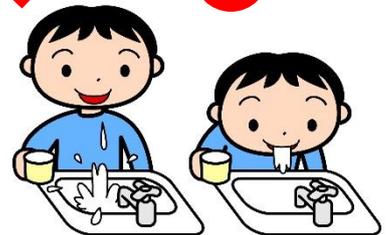


◆フッ化物洗口について

* 6月25日(木)より開始予定です。(2～6年生)

* 状況に応じて開始日を変更する場合があります。

* 1年生は後日希望をとり、水でのうがい練習から始めます。



ご不明な点があれば保健室までお問い合わせください。

ご協力よろしくお願いいたします。