

歯科が変わった パート13 コロナ時代の歯の磨き方について

2019年12月に始まった新型コロナウイルス感染症の猛威も2年以上経過した現在、新たな変異株も登場しその脅威がさらに増している状況となっています。その中において、食事の際の会話など唾液による飛沫感染のリスクがかなり高いことが指摘されています。さらに唾液の飛沫に関しては、感染を拡げる可能性がある歯磨き時にも注意が必要と言えるでしょう。

そこで今回は感染拡大防止に役立つ歯の磨き方についてお話ししたいと思います。本来口の中をキレイにするための歯磨きや、うがいをするとどうしても飛沫は飛びます。ですから会話をしながらとか、人のいる場所で磨かないことに注意しましょう。

磨き方としては

- 1.口を閉じて磨くこと
- 2.口を閉じて磨くので毛先の小さな歯ブラシを選ぶこと
- 3.磨き忘れがないように、上から下、右から左、裏側と順番を決めて磨くこと
- 4.歯ブラシは大きく動かさず、小刻みに1本ずつ磨くこと
- 5.磨き終わったら、少量の水を含んで口の中でぶくぶくします。その際下を向いて30秒ぐらい強くゆすいであげると吐き出しやすいです。
- 6.学校や職場で磨くときは、時間をずらしたり、距離を置いて磨きましょう

以上のことに注意して、口の中をキレイにすることで歯と体の健康を守ることができます。

一日でも早く感染収束の日がくることを願い、感染予防に頑張りましょう。



吉川歯科医師会 だて歯科クリニック 伊達 敬規先生

予防接種はお済みですか

次の定期予防接種対象者の接種期限は、3月31日困までとなっています。まだ接種がお済みでない方は、期限内に受けましょう。



令和3年度2期麻疹風しん予防接種対象者

平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれ

令和3年度高齢者肺炎球菌予防接種対象者

昭和31年4月2日から昭和32年4月1日生まれ

昭和26年4月2日から昭和27年4月1日生まれ

昭和21年4月2日から昭和22年4月1日生まれ

昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれ

昭和11年4月2日から昭和12年4月1日生まれ

昭和6年4月2日から昭和7年4月1日生まれ

大正15年4月2日から昭和2年4月1日生まれ

大正10年4月2日から大正11年4月1日生まれ

保健センターからのお知らせ

健康相談(会場は美南子育て支援センター)

乳幼児健康相談

日時:3月11日(金)午前10時～10時40分、20分間隔で予約を受け付けています。

休日当番医診療(急患のみ)

日時:日祝午前9時～午後5時

場所:吉川中央総合病院 ☎982・8311

※電話確認の上、受診してください。

小児時間外診療(当番医輪番制)

日時:平日午後7時から9時30分まで受け付け

※当番医は、広報よしかわ9月号と一緒に配布した「小児時間外診療体制についてのお知らせ」が市ホームページを確認、または市役所、消防署へお問い合わせください。当番表は右記QRコードからご覧いただけます。



問合せ:市役所 ☎982・5111、吉川消防署 ☎982・3931 ☎982・3917 救急の場合 ☎119

県休日夜間児童虐待通報ダイヤル

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

「虐待かも」と思ったら189(いちはやく)へ。24時間365日つながります。

埼玉県救急電話相談

受付時間:毎日24時間

専用ダイヤル ☎#7119、☎048・824・4199

無料口腔衛生相談(要予約)

2月の当番医(吉川歯科医師会)

●スサデンタルオフィス ☎981・4981

●戸張歯科クリニック ☎982・0202

※電話予約の上、来院してください。

献血情報 越谷レイクタウン献血ルーム

受付時間

【成分献血】午前9時45分～午後4時30分

【400・200ml献血】午前9時45分～午後5時30分

問合せ: ☎987・3737

※健康診査(4カ月・1歳8カ月・3歳4カ月)および7カ月児健康相談については、市ホームページをご確認ください。