

新型コロナウイルス感染症流行下における 学校における昼食後の歯みがきについて

令和2年6月1日
(一社) 埼玉県歯科医師会
会 長 大島修一

ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。口の中をきれいにすると喉の菌量が減少し、感染しにくくなると言われています。そのため、歯みがきは体調管理、手洗い、うがい等とともにウイルス感染に予防効果があります。

学校においても昼食後の歯みがきを推奨しておりますが、今般の新型コロナウイルス感染症流行下においては、洗口場での密集、洗口（すすぎ）時の吐き出すしぶきでのエアロゾル発生に考慮する必要があります。各学校における洗口場の設置状況をふまえ、下記の点に留意していただくようお願いします。

1. 歯みがきの場所について

- ・洗口場が混まないように、教室での実施も考慮する。
- ・教室、洗口場ともに、十分に換気する。
- ・自分の机でみがく場合は、歯みがき後に机や手鏡をアルコール等で拭く。

2. 歯みがきの方法について

- ・歯みがきの最中はなるべく口を結んで行う。
- ・飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かす。
- ・歯みがきをしながら動き回らない。
- ・歯みがき剤使用の制限も考える。

3. 洗口（すすぎ）について

- ・洗口場が混まないように工夫する。
学年別、クラス別など順番制とする。
- ・事前にすすぎ用のコップに水を入れておく。
- ・10ml くらいの少ない水でブクブクうがいをする。
- ・すすぎの回数は1～2回にとどめる。
- ・できるだけ低い位置でゆっくり吐き出す。勢い良く吐き出さない。
- ・洗口場が少ない場合は教室ですすぎを行う。
水を入れたコップの他に吐き出す容器を用意し、自席で行う。

4. その他

- ・歯ブラシの管理(消毒等)に注意する。
- ・学校歯科医等と事前に協議を行う。

参考：(一社) 日本学校歯科医会ホームページ