

コロナ・肺炎を
撃退！

お口の清潔 五か条

静岡県在宅歯科医療推進室

一、朝起きたら、まずは「ブクブクうがい」

- ・水を少しだけ口に入れ
- ・唇をしっかりと閉じて
- ①(頬)→②(上唇)→③(頬)→④(下唇)
- ・1か所5回くらいしっかりとブクブク
- ・できれば2～3周しっかりとブクブク
- ・吐き出す:低い位置から優しく出す(跳ね返し防止)



二、食事の後も、まずは「ブクブクうがい」

三、そのあとで歯みがき

入れ歯は必ず外して表と裏を軽くこすり洗い

四、歯ブラシとコップは、よく洗ってしっかり乾かす



五、毛の開いた歯ブラシは取り換える

毛が開くと汚れ落ちがグンと悪くなる。

交換は1カ月に1本

