

むし歯・歯周病・口臭予防のために



歯と歯の間もきれいにしましょう

● セルフケアの基本は **ていねいな歯みがき** です ●

① まずは、歯ブラシで！

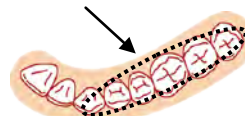
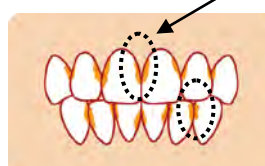
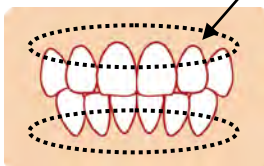
歯ブラシ選び

- ① 植毛部が小さめ
(縦3列が目安)
- ② 柄がまっすぐ
- ③ 平坦な毛のカット



汚れ(歯垢)が残りやすい場所 = 磨く場所

- ① 歯と歯ぐきの境目
- ② 歯と歯の間
- ③ 奥歯の溝

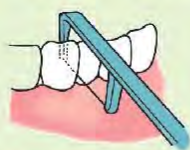


◆ 歯ブラシを歯にきちんと当てて、**優しい力**で小刻みに動かして汚れを落とします。

② 次に、デンタルフロスや歯間ブラシを使います！

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは落とせません！

●ホルダー付きデンタルフロス



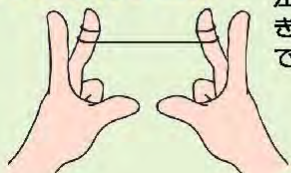
歯と歯の間にフロスを通し、3~4回動かして、歯垢を取り除きます。

●歯間ブラシ



歯間の大きさに合わせてサイズを選びます。歯肉に沿わせて入れ、前後に動かします。入れるときは歯肉を傷つけないように注意しましょう。

●デンタルフロス



左右の中指にフロスを巻きつけ、人差し指と親指で持ちます。



フロスを歯面に沿わせながら、ゆっくりと歯と歯の間に入れ、歯面に沿うように上下に動かします。



財団法人8020推進財団「HOW TO 口臭予防」より



◆ 歯のケアグッズの選び方や使い方は、**歯科医師・歯科衛生士**にご相談ください。
◆ お口の健康を保つためには、お口のチェックや歯垢・歯石のクリーニングなどを**歯科医院で定期的に(1年に1回以上)**受けることが重要です。



ノロウイルスのシーズン到来

ノロウイルスとは？

強い感染力を持ち、下痢や嘔吐など急性胃腸炎を起こすウイルスです。症状がおさまっても一週間～一か月ウイルスの排泄が続くことがあります。



餅つきによる食中毒が発生しています！！
作業者の手指を介してウイルスが餅に付着して事故が発生。

① 糞便・吐物

感染者の糞便・吐物処理時や乾燥して浮遊したウイルスを吸い込んで感染

② 汚染された二枚貝

ノロウイルスが蓄積された二枚貝を加熱不十分で食べて感染

③ 食品取扱者

感染者が調理した食べ物を食べて感染

予防するには？



●手洗いをしっかり行う

アルコールや逆性石鹼による消毒効果無し。
ウイルスを物理的に手から洗い流す。

●加熱をしっかり行う

85～90℃90秒以上の加熱で感染力を失う。
食材や調理器具など加熱できるものは加熱。

●塩素系消毒薬で消毒！

調理器具は洗剤で洗浄後塩素系消毒薬で消毒。
嘔吐を処理したペーパータオル、処理後の床も消毒。

●健康管理

下痢や嘔吐の症状がある場合は、食品を取扱う作業は避ける。



調理器具や嘔吐物等の汚染物を処理する際の参考にしてください。

ペットボトルの
キャップ1杯5ml

| 使用する場所 | 原液濃度 | 原液濃度 | 希釈 | 方法 |
|---------------------|---------------------|------|------|-------------------|
| 嘔吐物や便が直接ついた場所・衣類 | 0.1% 次亜塩素酸ナトリウム | 1% | 10倍 | 原液 10ml + 水 100ml |
| | | 5% | 50倍 | 原液 10ml + 水 500ml |
| | | 6% | 60倍 | 原液 10ml + 水 600ml |
| 調理器具、床、トイレドアノブ、便座など | 0.02% 次亜塩素酸ナトリウム | 1% | 50倍 | 原液 10ml + 水 500ml |
| | | 5% | 250倍 | 原液 10ml + 水 2.5ℓ |
| | | 6% | 300倍 | 原液 10ml + 水 3ℓ |

お気軽にお問い合わせ下さい。
生活衛生課食品衛生係 045-510-1842

