

●ウイルス感染予防のための歯みがきについて

最近、新型コロナウイルスの集団感染に関して、いくつかある可能性のひとつとして例示された歯みがき時の「飛沫」や「唾液がついた蛇口」が、あたかも感染原因であるかのような報道がありました。こういったミスリードに惑わされ、昼食後の歯みがきなどを中止する学校や企業が増えています。また、口腔衛生教育の一環として毎年実施されている全国小学生歯みがき大会への参加を見合わせる動きも伺えます。

歯みがきで口腔内の細菌数を減らすことは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染症を予防することにつながるため、歯みがきはとても重要です。特に学校において、口腔衛生の教育の場として重要な役割があります。

歯みがきをする際や使った歯ブラシを洗淨・保管する際は、次の事項に注意しましょう。歯ブラシを清潔に保つことが大切です。

◎職場や学校の洗口場で磨く場合

- 換気に留意するとともに、3密を避け、一度に多くの人が磨くことがないようにする。
- 飛沫が飛び散らないように口を出来るだけ閉じて注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かし、大きく動かさない。
- 歯みがきをしながら会話や動き回らない。
- 口をゆすぐ時は勢いよく吐き出さず、顔を流し場に近づけてそっと吐き出す。または、コップに吐き出すようにする。
- コックのある蛇口を使用する際は、手を触れず紙やタオルなどを使う。

◎部屋や教室など室内で磨く場合

- 口をゆすぐときは一回のゆすぎで、コップ等に吐き出す。
- 磨いた後、机や手鏡をアルコール等で拭く。

◎歯ブラシの洗淨・保管方法

- 使い終えた歯ブラシは流水できれいに洗う。
- 水分をよく切ってから、ヘッド部分を上にして風通しの良い場所で保管する。

参考：・日本学校歯科医会 HP「学校における歯みがきについて」

https://www.nichigakushi.or.jp/news/corona2_qa.html

・日本小児学会 HP「小児のコロナウイルス感染症 2019（COVID-19）に関する医学的知見の現状」

https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=342

・Bulletin of the World Health Organization : the International Journal of Public Health 2005 ; 83(9) : 677-685 「Health-promoting schools : an opportunity for oral health promotion」

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/73276/bulletin_2005_83%289%29_677-685.pdf?sequence=1&isAllowed=y