

お口の中を清潔に保つことは、感染症の予防においても重要であることがわかっています。コロナ禍での歯みがきのポイントとその前後の感染対策について、御紹介します。

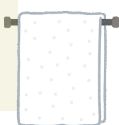


コロナ禍での歯みがきのポイント

1

歯みがき粉や口を拭くタオルは、できる限り一人ひとりのものを用意しましょう。

感染を防ぐために、一緒に使うことを避けるのが望ましいです。



4

飛んでしまった飛沫は、アルコールを含むウエットティッシュで鏡やシンク周りを拭いておけば、次の人も安心して使用できます。



2

歯みがきは口を閉じたまま行い、周りに飛沫が飛ばないように気を付けましょう。

口を開けてみがくときは、手で覆うようにしましょう。



5

歯ブラシはよく洗い、しっかり乾燥させていつも清潔に。他の人が使う歯ブラシやコップなどと接触しないようにして保管しましょう。



3

口を閉じてみがくので、大きい歯ブラシは使いにくいかもしれません。歯ブラシのヘッドサイズは小さめのものがおすすです。

職場で体を動かそう！

Fitネス Biz*コーナー

※Fitネス Bizって？
「職場と私にFitする健康づくり」を合言葉に、職場で体を動かすことを目指す



毎日の歯みがきタイムを運動時間に♪

歯みがき筋トレ 『つま先立ち』

- ・かかとをゆっくり上げ下げしましょう (3秒で上げて、3秒で下げるくらいのスピードで)
- ・ふくらはぎの筋肉を意識して
- ・ふらつかないようにバランスよく (最初は、何かにつかまって、姿勢を安定させて行いましょう)

運動指導協力 四国学院大学 片山 昭彦先生

管理栄養士の簡単レシピ



一人暮らしの簡単朝ごはん

『水玉トースト』

エネルギー:242kcal たんぱく質:11.0g 脂質:8.1g
炭水化物:34.2g 食塩相当量:1.4g カルシウム:140mg

▼材料(1人分)

- ・食パン 1枚
- ・チーズ 20g
- ・ミニトマト 3~4個

新生活の忙しい朝に！朝ごはんをしっかり食べようトーストに野菜、チーズをプラスしてバランスアップ

▼作り方

- ① ミニトマトは、輪切りにする。
- ② 食パンにチーズ、①をトッピングし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。