

新型コロナ 感染予防




歯みがきタイムにできること


 窓を開けて換気する。



 時間帯をずらし、密を避ける。

 歯みがき中のおしゃべりは慎む。

 口を閉じてみがく。
前歯の裏をみがく時は手で覆う。

 うがいは少量の水で1～2回。
低い姿勢でゆっくり吐き出す。