

新型コロナウイルス対策 ～口の清潔～

お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、口を動かしましょう

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

- 口を清潔に保つことは、感染症の予防に有効です。毎食後、寝る前に歯をみがきましょう。

口の周りの筋力をキープしましょう

- 家の中にいる時間が長い為、口を使わなくなることは問題です。一日3食しっかり噛んで食べましょう。
- 人と話す機会が減っている方は電話を活用したり、新聞や本を音読するなど意識して口を動かす機会を増やしましょう。

