

# 横浜市 歯科医師会からの 7 っのおねがい

## 1 マスクをしてください

私たちは病気をうつさないためにマスクをしています。「他人からうつされない」と同時に「他人にうつさない」ことを大切にしてください。

歯科医師や歯科衛生士から、治療で患者さまへ新型コロナウイルスをうつしたという報告は、**1例もありません**のでご安心ください。

(2020年5月13日現在)



## 2 手を洗ってください

感染予防の基本は手を洗うことです。

私たちは感染対策の基本（スタンダードプリコーション）を守り、**毎日数え切れないほど手を洗います。**

患者さんのお口を触る時は必ずグローブをします。

診療室の中はとても清潔に保たれています。

待合室から診療室に入る時は必ず手を洗ってください。

歯科医院から出る時にも必ず手を洗ってください。



## 3 無理をせず、家で休んでください

新型コロナウイルスは、弱った体に入り込みます。体調の悪い時は、外出は控えてください。自分では元気だと思っても、熱がある時や咳が出る時は家で休んでください。

私たちも体調が悪い時は仕事をしません。

**お互い思いやりの気持ち**で「他人にうつさない」

「不快な思いをさせない」ように心がけましょう。



## 4 うがい・歯みがきをしてください

ウイルスは、口やのどの粘膜に触れただけでは感染しません。正しいうがい・歯みがきによって、感染のリスクを下げることができます。

口の中が不衛生だと、誤嚥性肺炎・細菌性肺炎のリスクが上ががり、ウイルス性肺炎が重症化しやすいことが知られています。介護現場等での口内環境の悪化は、特にリスクを高めます。**命を守るためにも、口の中の衛生が大切です。**



## 5 むし歯を放っておかないでください

むし歯を放っておくと、やがて歯を失うことになります。噛む機能が足りないと、糖質偏重の食事になりがちです。タンパク質不足が進行し、免疫力の低下を引き起こし、ウイルスに感染しやすい体となります。コロナに負けない体づくりは、**栄養、運動、社会参加**の3つです。未病の改善を心がけましょう。



## 6 メンテナンスは継続してください

検診とは、むし歯の有無や歯周病の進行を調べること。メンテナンスとは、むし歯や歯周病を進行させないために**歯科医院で計画的に維持管理**すること。

検診とは目的・内容が違います。

メンテナンスは計画的な治療の一環です。継続していただくようお願いいたします。



## 7 かかりつけ歯科医に相談してください

お口の中の病気はむし歯や歯周病だけではありません。舌の病気、顎の病気、骨の病気などさまざまです。これらの病気をいち早く発見し、**治療することによって救われる命**がたくさんあります。

治療やメンテナンスの継続・延期は、ご自身で判断なさらずに必ず「かかりつけ歯科医」にご相談ください。



## 大切な 8 っ目のおねがい

新型コロナウイルスに対して、患者さんを助けるために、医療従事者はみんな頑張っています。

そんな中、風評被害で医療従事者が乗車拒否されたり、お子さんが通園を断られたり、という事が起こっています。

感染が怖いのは医療従事者も同じ。

それでも、みんなの命を守るために闘ってくれている人々に、**感謝とエールを送れる社会**でありたいです。

私たち歯科医療従事者も、県民のみなさまの健康寿命延伸のために、頑張ってます。



# 新型コロナウイルス 「正しく恐れて」 健康で豊かな生活を取り戻そう！