

## 新型コロナウイルスについて

感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人ひとりが、手洗いや咳エチケットを実践し、感染症予防に努めましょう。

## 正しい手の洗い方

■爪は事前に短く切っておく、時計や指輪ははずす。



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



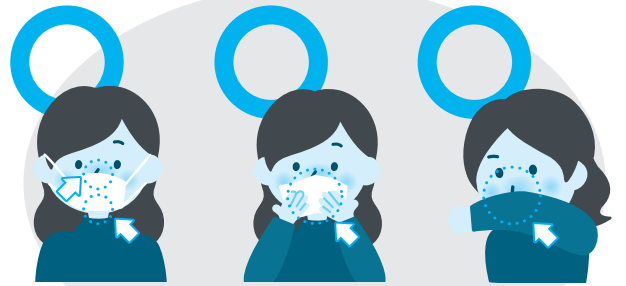
5 親指と手のひらをねじりあらいします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 咳エチケット



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

【マスクがないとき】  
ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻を覆う

【とっさのとき】  
袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。集団感染のリスクが高い場所への外出は控えましょう。

## 健康教室

## 自分の身体のトリセツを作ろう

土浦市歯科医師会  
柴 海造(しば歯科医院)

電気製品を買うと必ず「取り扱い説明書」(トリセツ)がついてきます。正しく扱わなければこわれる原因になります。我々の身体も同じです。「私よりも甘い物を食べているのに虫歯にならない人もいますよね!」と時々聞かれます。正にその通りで、それは人によってお口の中のむし菌の量や、歯垢の量、唾液の量や質(中和能力)、フッ素の利用状況が全く異なるからなのです。

「食べてもすぐに磨けば虫歯になりませんよね!」という質問もよくありますが、これも「ノー」と言わざるを得ません。食べ物、飲み物(厳密に言えば炭水化物)が口に入ると直ちに口の中のペーハーが酸性に傾きます。つまり歯の表層のエナメル質が溶け始めます(脱灰といいます)。そして食べるのが終わって30分~

40分ぐらいするとやっと歯が溶けるのがおわります。そしてその後、口の中が中性の状態が続けば歯から溶け出したカルシウムなどが再び歯に戻ってきます(再石灰化と言います)。

脱灰の方が再石灰化よりもまさっていると歯に穴があいてくることになります。これが虫歯です。同じように食べていても人によってこの脱灰と再石灰化の程度が異なるので、是非自分自身に合った「トリセツ」をつくってみて下さい。かかりつけの歯科医師に相談するのもよいと思います。虫歯を治療してそれで終わりにしてはいけません。

病気の真の原因である食べ方、生き方の歪みを修正することができれば素晴らしいですね。