

北海道歯科医師会からの **7** っのおねがい



1. マスクをして ください

私たちは、感染症対策のためにマスクをしています。マスクをつけることで「他人にうつさない」と同時に「他人からうつされない」ことを大切にしてください。



2. 手洗いを してください



私たちは、感染症対策のために手を洗います。また、患者さんのお口を触る時は、グローブをします。来院時およびお帰りの際は、手洗い・うがい・アルコール消毒にご協力ください。



3. 睡眠・休養を とってください



十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。十分な睡眠や休養は体の免疫力を高め、感染症のリスクを引き下げます。



4. 口腔ケアを してください



感染症対策には口腔ケアが重要です。歯周病の原因菌は、インフルエンザなどの感染症を体の中に取り込みやすくなる酵素（プロテアーゼ）を出しています。口腔ケアで細菌の数を減らし、感染のリスクを抑えましょう。



5. むし歯を放置 しないでください



むし歯を放置しておくと、歯を失うことにもつながります。歯を失って噛む機能が衰えると、低栄養になり血中アルブミン値が低下して、著しい免疫力低下を招きます。



6. 定期的な管理を 継続してください



むし歯や歯周病を進行させないためには、歯科医院で計画的に維持管理することが重要です。定期的な管理（メンテナンス）は、計画的な治療の一環ですので、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



感染症の予防と全身の健康にはお口の健康が大切です。ご自分の判断で歯科医院への通院を中断することは、重症化や健康被害を招く可能性があります。通院を中断するか迷った際は、かかりつけ歯科医に電話で相談するようお願いいたします。

