



## Stay Healthy

### 外出のあとの 清潔習慣



外出から戻ってからの手洗い、うがいの習慣づけに加えて、手指の消毒を行っている方も増えていると思います。  
ここでは、①正しい手指の消毒方法のおさらいと、  
②お口を清潔に保つ際のデンタルリンスの活用方法をご紹介します。

#### ①正しい手指の消毒方法

ポイントは ●指先から消毒しましょう ●時計や指輪は外しておきましょう

①



消毒用アルコールスプレーをゆっくりプッシュして、消毒剤を手のひらにとります

②



両手の指先にすりこみます

③



手のひら→手の甲の順番によくすりこみます

④



指の間は根元までしっかりすりこみます

⑤



親指は反対の手で包み込むようにすりこみます

⑥



手首にもすりこみ、完全に乾燥させます

洗い残しが多いところに意識して消毒しましょう。

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



[手の甲側]



[手のひら側]

#### ②デンタルリンスの活用

液体ハミガキや歯みがき後に使う洗口液などのデンタルリンスで、CPCなどの殺菌剤が含まれるタイプのものは、お口の中の細菌の増殖を抑制してくれます。蛇口に触れずに、ハンドソープも水も自動で出る洗面所が一般的になってきましたが、最近のオフィスには、液体ハミガキの電動サーバーがついている洗面所も。コップを近づけると、1回分のデンタルリンスが自動で注げる装置で、お口の殺菌はもちろん、休憩時の気分転換にもなるようで、設置しているオフィスでは、働く人のリフレッシュにも役立っているようです。

