府中地区歯科医師会
健康コラム

口腔ケアが新型コロナ感染予防に

口の中の細菌、特に歯周病菌を減らすことで、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザ、風邪に感染しにくくなります。また、新型コロナウイルス感染症による、肺炎の重症化の予防にもなります。

高齢者で、誤嚥（ごえん）を起こしやすい人は、特に肺炎になりやすいので、口腔ケアがより大切です。

口腔ケアの方法

歯科医師の指導する口腔ケアの方法は、今までと同じです。

口の中の虫歯菌や歯周病菌を減らすと免疫が高まり、感染しにくくなります。ただ、歯磨き時は口を閉じて飛沫（ひまつ）を防ぎましょう。

口腔ケアにも新しい生活様式を！

3密や飛沫を避けるために、次の5つのことに気を付けましょう。

▽歯磨き場所の換気をよくする。

▽人が密にならないように、別の場所で歯磨きをする、または時間をずらして歯磨きをする。

▽歯磨き中に、顔や物に触らず、飛沫を防ぐためにシンクに顔を近づけて低い位置で吐き出す。また、強く吐かない。

▽歯ブラシ、コップ、タオルは共有せず、他の人のものと接触しない。

▽飛んでしまった飛沫はアルコールを含むウェットティッシュなどで拭く。

面倒ですが、集団免疫ができるまでは、自分自身と自分の周りの人を感染から守るために行いましょう。

文責　はまはら歯科　濵原哲夫

感染症拡大の状況により、中止・延期になる場合があります。

手軽にマイナンバーカードを申請

職場や地域に出張します

ワンストップで手軽にマイナンバーカードの申請ができるよう、シルバー人材センターの協力で、出張申請を行っています。

出張申請は、市内在住の申請希望者が10人程度いる場合、市民課が日時、会場を調整して実施します。3日前までに申請予定者を連絡してください。事前に名前などを印字した申請用紙を用意しますので、当日の手続きも簡単に済みます。出張申請で発行されたカードは、自宅に郵送されます。出張申請以外で申請した場合は、市役所・上下支所で本人が受け取る必要があります。

◎次回の出張申請の開催予定

とき　6月22日（火）9時～12時

ところ　府中市生涯学習センター

定員　先着30人

※完全予約制です。

持参するもの　▽本人確認書類　▽通知カード

※出張申請では、申請に必要な写真を当日会場で撮影します。

申し込み方法　6月18日（金）までに電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先　市民課（☎43-7127）

低所得の子育て世帯に「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）」を給付

対象	給付額	手続き	支給時期
令和３年４月分の児童扶養手当が支給された人	児童１人当たり一律５万円	不要です。	５月10日に支払済み
公的年金などを受給していることにより、令和３年４月分の児童扶養手当の支給を受けていない人 ※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る人に限る。		申請が必要です。 ※必要書類などの詳細は、問い合わせてください。	申請書を提出した月の翌月末頃
新型コロナの影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人			

申請期限　令和4年2月28日（月）

問い合わせ先　▽厚生労働省「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）」（コールセンター・☎0120-400-903）　▽市役所女性こども課（☎43-7139）