

# 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 濱原哲夫

感染症拡大の状況により、中止・延期があります。

## 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1万円 児童当たり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。 新型コロナの影響を受けて収入が急変するなどの影響を受けている児童扶養手当を受給している人		申請が必要です。必要書類などお合の合わせは、お問い合わせください。	申請書提出の翌月末

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) ☎0120-400090

3) ▽市役所女性こども課(☎43-7139)