

## オフィスでの感染が気になる方に！ オフィスで気をつけたい場所・モノ、歯みがき時の対策をご紹介します

ライオン株式会社（代表取締役社長・掬川 正純）は、快適で清潔な暮らしを送るための新しい生活習慣の定着化に向けて、様々な情報発信をしています。

複数の人が接するオフィスには、ウイルスや細菌への感染のリスクが潜んでいます。今回はオフィスで個人ができるウイルス・細菌対策として、「オフィスで気をつけたい場所やモノとその対策」、「オフィスで行いたい歯みがき時の対策」をご紹介します。

当社は、2020年12月に感染リスクが高いと思う行動や場面について調査を行いました。その中でオフィスでの行動や場面に関する項目について抜粋した結果を示します(図1)。調査対象の女性の約3人に1の方が、「会社の同僚・友人との会話」「オフィスでの打ち合わせ・会議」「オフィスでの食事」「オフィスでの仕事」について、感染のリスクが大きいと認識していることがわかりました。

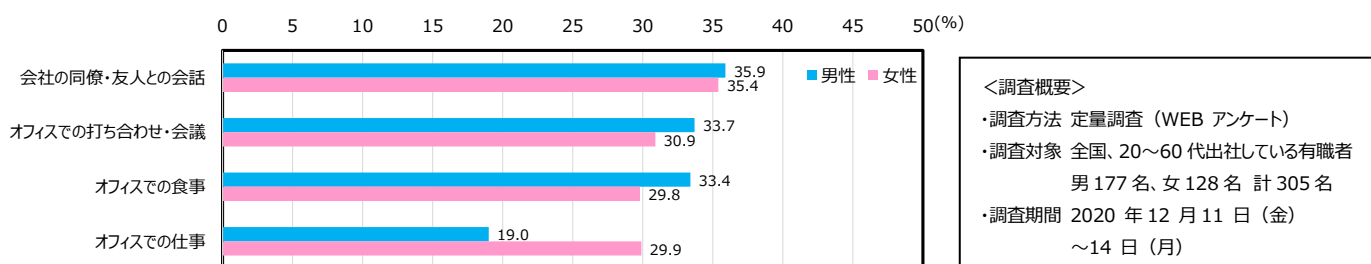


図1 あなた自身の行動の中で感染リスクが大きいと思う行動や場面 (MA、n=350 一部抜粋)

複数の人が接するオフィスでは、接触感染や飛沫感染が発生するリスクがあります。今回は、その「オフィス」に着目し、「オフィスで気をつけたい場所やモノとその対策」と、「オフィスで行いたい歯みがき時の対策」についてご紹介します。

### 【オフィスで気をつけたいこととその対策】

#### 1. オフィスで気をつけたい場所やモノとウイルス・細菌対策

オフィスには、共用の場所やモノが多く存在します。例えば、「固定電話」、「コピー機」、「ドアノブ」など様々なものがあります(表)。もし、ウイルスや細菌が付着している共用のモノに触り、その手で目や鼻や口を触ってしまったら、粘膜から感染してしまうことがあるので、注意が必要です。

表 気をつけたい場所やモノの例

- |                       |          |           |                  |             |
|-----------------------|----------|-----------|------------------|-------------|
| ・共用の固定電話              | ・共用のパソコン | ・ドアノブ     | ・コピー機            | ・エレベーターのボタン |
| ・照明のスイッチ              | ・水道の蛇口   | ・会議室の机、イス | ・冷蔵庫のドアやドアの開閉ボタン |             |
| ・トイレの個室の鍵、水洗レバー・ボタンなど |          |           |                  |             |

### ① 共用の電話機から汚れが移る様子を実験

オフィスの共用の電話機を使って、汚れが移っていく様子を実験しました。実験は4人で行いました。3人は蛍光剤入りのローション（蛍光剤は3色（青、赤、黄色）、それぞれ違う色のものを使用）を手に塗り、通常通り、電話機を使用しました。残る1人は手に何も塗らず、3人が電話機を使った後、電話機を使用しました。

その結果、一見キレイに見える電話機ですが、ブラックライトで照らすと、青、赤、黄色の3色の蛍光剤が付いていました。そして、蛍光剤を手に塗布していない人の手には、3色の蛍光剤が付着していました(図2)。もしもウイルスや細菌が付着していたら、接触感染する可能性もあります。



図2 共用の電話機を使用し、汚れが移っていく様子

### ② 対策

共用の場所やモノを触ったら、**手洗い**を行いましょ。近くに水道がなく手が洗えない、席を外すことができない場合には、**手指消毒剤**が便利です。すぐに使えるように、机の目立つところに置いておきましょう。

また、**市販されているウイルス除去・除菌効果のあるスプレーやシート**を準備しておき、共用の場所やモノをこまめに拭き掃除をすることをおすすめします。

参考 <https://lidea.today/articles/94>

## 2. オフィスで行いたい歯みがき時の対策

### ① 歯みがき時の感染リスクに関する意識調査

むし歯や歯周病、口臭の予防など、お口の衛生のためや午後の仕事への気分転換のためなど、オフィスで昼食後に歯みがきをする方もいると思います。当社は、2021年3月にコロナ禍でのオーラルケアに関する調査を行い、その中で、自宅以外で昼食後に歯みがきをしていると回答した方481名に、歯みがき時の感染リスクに関する意識を尋ねました。その結果、約7割の方が、コロナ禍の中、感染リスクを意識しながらも昼食後に歯みがきをしていることがわかりました。

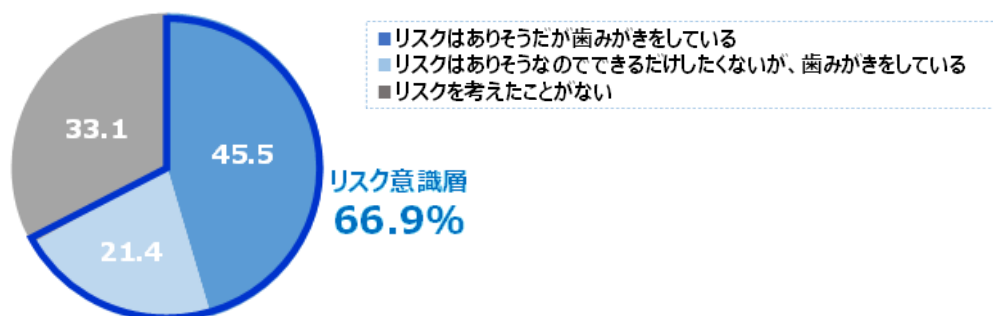


図3 昼食後に自宅以外で歯みがきをしている人<sup>※</sup>の感染リスク意識(n=481)

#### <調査概要>

- ・調査方法 定量調査 (WEB アンケート)
- ・調査対象 全国、16~79歳、男性1,019名、女性1,065名
- ※ 対象者中、自宅以外で昼食後「必ず歯みがきをする」「歯みがきをすることの方が多し」との回答者(481名)
- ・調査期間 2021年3月11日(木)~3月15日(月)

## ②飛沫を抑えるための対策「口閉じ歯みがき」

オフィスや学校など、多くの人が使用する流しや洗面台では、特に飛沫を飛ばさないように歯をみがくことが望まれます。飛沫が飛びにくい歯みがき方法のひとつとして、「口閉じ歯みがき」をおすすめします。以下に、「口閉じ歯みがき」のコツをまとめました。また、日本歯科医師会でも口を閉じてみがくことを紹介しています。

<https://www.jda.or.jp/tv/99.html>

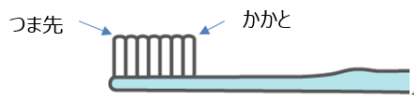
### 「口閉じ歯みがき」のコツ

#### <口の閉じ方>

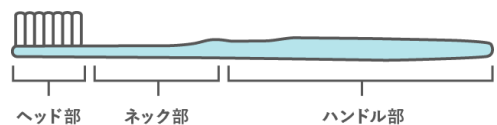
- ・意識しないと口を開きがちのため、口を閉じることを意識する
- ・力を入れ過ぎるとみがきにくいいため、軽く唇を閉じる
- ・前歯の外側は口をつぼめて唇でハブラシを覆う

#### <歯のみがき方>

- ・前歯の裏側はハブラシをたてにして、ハブラシのかかとを使ってみがく



口を閉じてみがく際は、ハブラシのヘッド部分があり長くないものや薄型のヘッド、細いネックの方が、口を自然に閉じやすくなります。ただ、その人のみがき方やお口の状態でも使い勝手が違うと思いますので、ご自身に合ったハブラシを探してみると良いでしょう。



### ● 共用スペースで歯をみがくときに気をつけたいポイント

オフィスや学校など、共用スペースで歯をみがく際に気をつけたいポイントをまとめました。

#### <環境面>

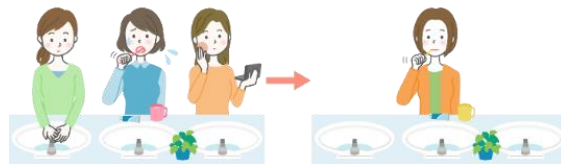
- ・時間をずらして人の密集を避ける
- ・人と一緒になってもおしゃべりをしない
- ・換気をする
- ・洗面台、蛇口水栓を清潔に保つ

#### <歯のみがき方>

- ・口を閉じて飛沫を飛ばさないようにみがく
- ・すすぎは低い位置から吐き出す

#### <洗面台>

- ・使ったら洗面台を水で軽く流す
- ・水栓レバーや蛇口周りを必要に応じ消毒する



参考 <https://lidea.today/articles/002892>

歯みがきのほかにも、オフィスでは昼食や喫煙などマスクを外す場面が挙げられます。歯みがきと同様に「極力会話を避ける」「ソーシャルディスタンスを取る」「混雑時は時間をずらす」「換気をする」「テーブルなどまわりのものをウイルス除去・除菌効果のあるスプレーやシートでふく」ことを行い、オフィスでの感染リスクを減らす行動を習慣つけましょう。

当社は、これからも健康的で快適な暮らしに役立つ情報を発信して生活者をサポートし、「次世代ヘルスケアのリーディングカンパニー」をめざしてまいります。

以上

お問い合わせ窓口  
<報道関係の方> ライオン株式会社 コーポレートコミュニケーションセンター  
〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7  
電話 03-3621-6661