

瑞浪の歯医者さんから 休校中の児童・保護者のみなさんへ

休校が長く続いています
お口の中の状態（むし歯・歯肉炎）の不良を招いてないか
大変心配しています。

- 1 朝・昼・夕食後の歯みがきはできていますか？
- 2 おやつの食べる時間は歯（むし歯）のこと気にしていますか？
- 3 ジュースを飲む回数が増えていませんか？

規則正しい生活習慣を守って、健康づくりをしましょう

児童のみなさんへ

休校中も一日三回、歯をみがけていますか？

歯みがきが不十分でそのままにしておくと、むし歯や歯肉炎などの原因となる菌が増えて、プラーク（歯垢）がたまっていくことはよく知っていますね。このプラークはむし歯や歯肉炎を起こすだけでなく、口や喉からウイルスを侵入させやすくし、ウイルス性感染症にかかりやすくなってしまいます。歯みがきは、全身的な感染症を予防するためにも欠かせないことです。

そして、体を丈夫にするために、よく噛んで食事を取り体力をつけましょう。

家族のみなさんへ

新型コロナウイルスの影響で、生活リズムが変わってしまい歯みがきを忘れたり、生活リズムを乱したりしている子どもさんが増えていないかと心配です。

1 こんな時に「歯みがき」？

歯みがきがおろそかになりプラーク（歯垢）がたまり、口腔内が不衛生な状態になるとウイルス性感染症のリスクが高まります。

2 お口をきれいにすると、どう感染予防によいのですか？

歯垢（プラーク）中には気管支炎、肺炎などの発症や重症化にかかわる細菌も多く含まれています。不衛生な状態が続く細菌が増えてしまうと、一部の細菌から

- ・プロテアーゼ（ウイルスを気道の粘膜から細胞に侵入しやすくする作用を持つ）
- ・ノイラミニダーゼ（細胞内のウイルスを細胞外に拡散、繁殖させ感染を拡大する作用を持つ）

という2つの酵素を生成し口や喉の粘膜にウイルスが侵入し、感染しやすくなります。歯みがき・口腔ケアによるお口の健康管理は、むし歯、歯肉炎、歯周炎を予防するだけでなく、全身的な感染症を予防するため欠かせないことです。ご家族で取り組んでいただくことをお勧めします。

お願いします

- 1 毎食後やおやすみ前、お子さんに歯みがきの声かけをしてあげてください。
- 2 お食事中、お子さんがよく噛んで食べるように声掛けをしてください。よく噛むと唾液が出ます。唾液はウイルスを減らす効果があります。
- 3 お子さんの間食（おやつ）やジュースの回数・量をみてあげてください。