

## 休校中の児童・生徒・保護者のみなさんへ

新型コロナウイルスの影響で休校が長く続いている今、  
みなさんのお口の中の状態(むし歯・歯肉炎)を大変心配しています。

- 毎食後の歯みがきはできていますか？
- おやつの食べる時間や量は守れていますか？
- 飲み物はどうでしょう、ジュース等の飲む量が増えていないでしょうか？

家で留守番を頑張っている子もいると思います。  
規則正しい生活をしていますか？  
もう一度自分の生活を見直してみましょう。



### 児童のみなさんへ

学校でフッ化物による洗口もしていた子も多いと思います。

休校中である今はできませんが、市販されているほとんどの歯みがき剤の中にはフッ化物が含まれています。市販のフッ化物入りの歯みがき剤を用いてブラッシングし、うがいの水の量(ペットボトルのキャップ1杯が目安)を極力少なくし、うがいの回数を1~2回までとしましょう。

- かかりつけの歯科の先生に相談し、年齢に合った歯みがき剤を選択してもらうこともおすすめします。

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ると思います。このプラークはむし歯や歯肉炎などを起こすだけでなく、口や喉の粘膜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い体にしてしまうのです。

歯みがきは、むし歯や歯肉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にも欠かせないことです。そして、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が一変してしまった方もいらっしゃると思います。この見えない敵に対して皆で協力し合って頑張っていきましょう。

お子さんを一人で留守番をさせないといけない、祖父母に預かってもらうしか方法がないというお家の方もあると思います。そのような中でお子さんのお口の中の状態が非常に心配です。おやつ・ジュース等の摂取量が増え、だらだらと口にはしていないでしょうか？3度の食事は決まった時間にお腹がすいている状態で食べられていないと、間食の量が多くなっている可能性があります。活動量が低下していますので食事量が減ることがありますが、間食の量と時間を確認してみましょう。

生活リズムが変わってしまい、ついつい歯みがきを忘れてたり、歯みがきをしていなかったりする子どもさんが増えていないかと心配です。こんな時に「歯みがき？」と思われる方もおありかと思いますが、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るのです。

プラークの中には気管支炎、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。口の中の不衛生な状態が続き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、ウイルス性感染症にしやすくなるのです。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。ご家族みなさんで取り組んでいただくことをお勧めします。

発出元	公益社団法人 岐阜県歯科医師会（第1事業部）
連絡	〒500-8486 岐阜市加納城南通り 1-18 TEL/058-274-6116 FAX/058-276-1722 e-mail/office@gifukenshi.or.jp