

# お口のくち

## 健康情報室

新型コロナウイルスの感染拡大による自粛生活の影響で生活習慣が乱れ、食後の歯磨きをせずに寝てしまったりしていませんか？ 今回は学校再開に伴い、最近関心が高まっている「学校や保育園での歯磨き」についてお話しします。

歯磨きは唾液の飛沫を避けるため、なるべく唇を閉じたままで行うのがいいでしょう。

## 歯磨きなるべく唇閉じて

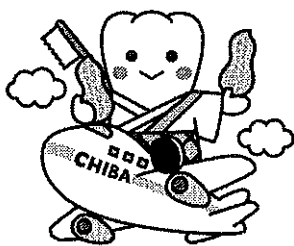
う。学校や園の先生が「磨く時にシャカシャカと音がしないように」とアドバイスしてあげると、子供たちもイメージしやすく、上手にできるようになります。

うがいの際はあらかじめ少量の水をコップに用意し、終わった後はコップの中に吐き出します。この方法であれば、水飲み場に行かずに、席に座ったままで済みます。小さなお子さんの場合は、ティッシュペーパーなどを敷いてやってみてください。

水飲み場で歯磨きやうがいをする場合は、順番を決めて間隔を空け、一斉に行かない

ようにしましょう。感染予防のためにも、お口のケアは欠かせず、通常の生活リズムを取り戻していきましょう。歯科医師会のホームページも参照してください。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん(千葉県当地版)