

# お口のくち

## 健康情報室

新年度が始まりました。今年度は新型コロナウイルスの影響で、例年とは違った3月を過ごした人も多いことと思います。生活リズムがおかしくなったり、たくさん間食をしてしまったり、歯みがきなどお口のケアがおろそかになったりしていませんか？

生活リズムの乱れは、不注意によるけがや交通事故の原因

## 歯磨き 同じ時間に

因にもなるため、なるべく早く元に戻すことが大事です。そのためにはまず、早寝、早起きや食事、歯みがきといった生活の基本を取り戻すことです。

お口のケアでは特に、寝る前の歯みがきを意識しましょう。睡眠中は唾液が少なくなり、長時間同じ状態が続くため、虫歯や歯周病が悪化してしまうことがあるからです。寝る直前の間食なども避けるべきです。

できるだけ同じ時間に歯をみがく習慣を身につけると、

体が順応して生活リズムが整ってくるはず。保護者の方も意識して、新年度のスartを気持ちよく切れるようにしてあげてください。

(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・当地版)