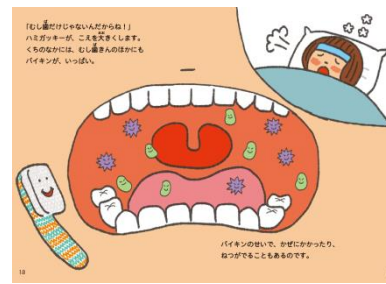


保護者様のでびき

風邪、インフルエンザ予防の新常識

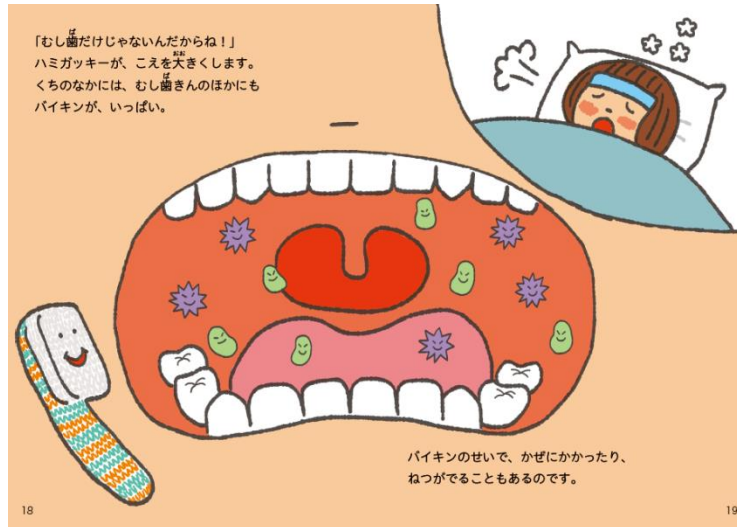
歯の絵本

お子さまの感染症対策に 「はみがき習慣」のススメ



絵本「おばあちゃんのハミガッキー」は、ストーリーを通して、「口腔環境と感染症」に関する知識を深めていただくよう編集されています。このでびきでは絵本とあわせて覚えていただきたい「はみがき習慣」のポイントについてまとめました。

「むし歯だけじゃないんだからね！」



お口の中を常に清潔にしておくことは、むし歯予防のほかに、別の目的もあることをご存知ですか？

歯の絵本を通して、ウイルス感染症予防の新常識をチェックしましょう。

① お気に入りのはみがきグッズで

はぶらし、はみがきこ、コップなど、はみがきグッズは種類も豊富ですよ。

店頭で実際にお子さまが選んだグッズなら、毎日のモチベーションアップにつながります。

ぜひお試しを。

ハミガッキーを、すっかりきいたチナ。
ベッドにねかせて、いっしょにねむります。
となりにハミガッキーがいれば、さみしくないよ。
こわくないよ。



「はみがき習慣」のススメ

②食後の口ゆすぎ

理想は食後のはみがきですが、お出かけの際など、毎日欠かさず、はみがきができるとは限りませんよね。

まずはお茶やお水で食後にお口をゆすぐ習慣がおすすめです。ただし、寝る前に必ずはみがきしてくださいね。

「はみがき習慣」のススメ

③入浴時など、すきま時間での お口のケアで感染予防

お風呂の時間はコミュニケーションに最適。

お風呂の中で親子で、はみがきを一緒に実践するもよし、湯船につかって数を数える代わりに「あいうべ体操」20回もおすすめです。

あいうべ体操は、鼻呼吸の習慣が身に付く点で、感染症予防にも有効。

詳しくはこちらのページをご覧ください。

<https://8iku.com/open/>

よる、ママには「^は歯みがきしたよ」といっても、ほんとうは、めんどくさくて、さぼったことがあります。



あさは、ねぼうして、あわてていると、ササッと、やっておしまい。ていねいには、できていません。



④お口を清潔にすること ＝お子さまのトータルでの健康管理

お子さまの風邪やインフルエンザの予防。

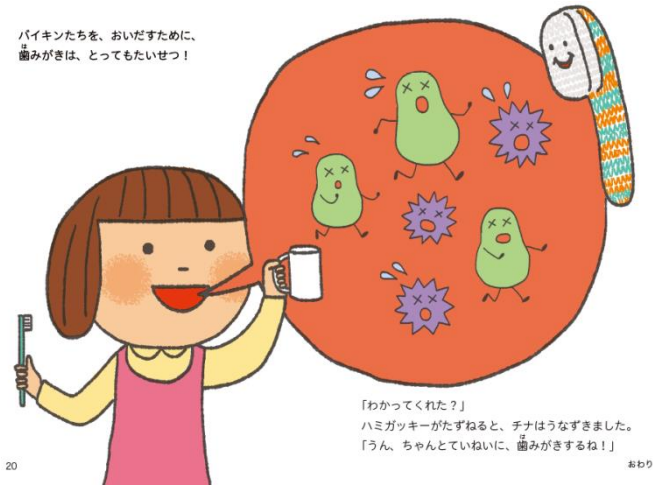
うがい、手洗い、マスクといった一般的に広く知られた習慣と同じくらい、お口の中を清潔にすることが重要です。

なぜなら、お口の中が清潔ではないと、お口で増えた細菌の出す酵素により、のどや鼻の粘膜が破壊。破壊された粘膜から、風邪やインフルエンザの原因となるウィルスが、体内へ侵入しやすくなるからです。

お口のケアによる健康管理は、もちろんお子さまのみならず、ご家族全員にも有効です。

ぜひ各ご家庭で、口内環境向上による感染症予防への意識を高めましょう。

バイキンたちを、おいだすために、
はみがきは、とってもたいせつ！



「わかってくれた？」
ハミガッキーがたずねると、チナはうなずきました。
「うん、ちゃんといてねいに、歯みがきするね！」

⑤ 歯医者さんのプロフェッショナルケア

おうちでの日常的なお口のケアに加え、
歯医者さんでの歯みがき指導や歯のクリーニングは、
感染症予防対策の面からも有効です。

また歯医者さんでは、フッ素塗布やシーラントなど、
むし歯を予防する処置も受けられます。

ご家庭内でのケアとともに、ぜひ定期的な歯医者さんでの
プロフェッショナルケアを。



チナちゃん、シーラントを
歯にぬると、むし歯を
ふせぐことができるよ。
でも、けんこうに
すごせるように、
歯みがきもちゃんとしようね。

はい



お子さまのお口の中を清潔に保つために 食事における3つの工夫

■間食は時間と回数を決める

甘い食べ物が口に入ると、細菌もそれをえさにして酸を出し、お口の中は酸性になります。

食後、唾液のはたらきにより、中性の状態に戻ります。

時間を決めずにいつも食べ物が入っている「だらだら食べ」をしていると、

常にお口の中の細菌が増殖しやすい環境になってしまいます。

■むし歯になりにくいおやつ

歯にくっつきやすい、食べかすが歯につまりやすい、口の中に長く残りやすい・・・。

こういった類のおやつの日常化は、たとえ「だらだら食べ」をしていなくても、注意が必要です。

■飲み物はお茶や水に

ジュースをはじめとする清涼飲料水はお口の細菌のエサとなる砂糖を多く含んでいます。

リスクを避けるなら、お茶、お水がおすすめです。

またお子さま自身が容易に手に取れるよう、あらかじめ水筒などを用意しておくのも、お茶、お水の習慣化に役立ちますよ。

いつも冷蔵庫に清涼飲料水が入っている方は、お子さまが勝手に飲んでしまわないよう注意しましょう。