年　　月　　日

保護者各位

●●●市立●●●小学校

**家庭におけるお口の健康について**

保護者の皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、新型ウイルス感染症が広がりを見せ、新しい生活様式に変化したことにより、児童のお口の健康への影響が心配されています。そのため、歯磨きなどの口腔ケアについて、ご家庭でも以下の点にご注意をお願いいたします。

記

**1.　新しい生活様式における口腔ケアについて**

**■マスク着用の影響について**

　・マスクの着用で、無意識に口を開けたまま呼吸をするのが習慣化することがあります。

　・口を開けて呼吸するのが続くと、だ液の減少により、虫歯や歯肉炎につながるリスクが高まります。

　・マスクを着けているときも、鼻呼吸をする、口を動かす、などを心がけましょう。

**■集団で歯みがきをするときの注意**

　・大人数で一緒に歯みがきをするときは、おしゃべりをしないようにしましょう。

　・できるだけ口を閉じてみがきましょう。

　・口の中をすすぐ際は少量の水を使い、周囲に飛び散らないようにそっとはき出しましょう。

　・歯みがき後に手を洗いましょう。

**2.　虫歯予防について**

**■歯科受診について**

　・歯科の定期検診は延期せず、これまで通り受診しましょう。

**■虫歯予防対策**

　・正しい歯みがきを行いましょう。

　・糖分を多く含む飲食物、間食は時間を決めて、だらだら食べ続けるのは避けましょう。

　・フッ素（フッ化物洗口、フッ素塗布など）を利用し、歯の強化に努めましょう。

　・お子さんの年齢に応じて、仕上げ磨きや点検磨きを行いましょう。

　以上