年　　　月　　　日

保護者の皆さまへ

●●●市役所　保健衛生課

**家庭における児童の口腔ケアについて**

保護者の皆さまにおかれましては、ご健勝にお過ごしのことと拝察いたします。

さて、マスクの日常的な着用など、新型ウイルス感染症の拡大による生活様式の変化で、児童のお口の健康に影響が出ることが懸念されています。以下の事項について、ご家庭でも再確認をお願い申し上げます。

記

|  |
| --- |
| **◆ 新しい生活様式でのお口のケア ◆** |
| 1. マスク着用による虫歯や歯周病のリスクについて  ・日常的なマスクの着用で、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。  ・口呼吸の習慣化により、虫歯や歯周病にかかるリスクが高まります。  ・マスク着用時も、鼻呼吸をする、口を動かす、などを意識して実行しましょう。  2. 大人数で歯みがきやうがいをするときの注意事項  ・大人数で一緒に歯みがきをするときはおしゃべりせず、できるだけ口を閉じてみがきましょう。  ・口の中をすすいだり、うがいをしたりする際は少量の水を使いましょう。  ・水をはき出す際は、周囲に飛び散らないように静かにはき出しましょう。  ・歯みがきをした後も、手を洗いましょう。 |
| **◆ 虫歯予防対策について ◆** |
| 1. 歯科の定期受診について  ・歯科受診をひかえると、虫歯や歯周病の悪化につながります。  ・必要な歯科検診は先延ばしにせず、定期的に受診しましょう。  2. 虫歯予防対策  ・正しいやり方で歯みがきをしましょう。  ・フッ化物洗口やフッ素塗布などを利用して、歯を強化することをおすすめします。  ・砂糖を多く含む飲食物や間食は時間を決めてとるなど、食生活を見直しましょう。  ・大人が歯みがき状態の確認（低学年は仕上げ磨き、高学年は点検磨き）をしましょう。 |

　以上