



えが お

立春は過ぎ、暦の上では春です。今年も積雪はなく、昨年以上に暖かい冬です。

2月4日現在、学校でのインフルエンザの発生は、1名と少ない状態です。しかし、今年は「新型コロナウイルス関連肺炎」が国内でも広がりを見せ、鳥取でも油断ができません。手洗いやうがい、咳エチケットを心がけ、規則正しい生活、十分な睡眠や運動、バランスの取れた食事に気をつけ、いつも以上に体調を整えましょう。ご家庭でもお子様の健康状態に気をつけられ、無理のないようにお願いします。



まだまだ注意!!

インフルエンザ かん せん せい い ちよう えん 感染性胃腸炎

●手洗い

せっけんと流水で、ていねいに。

●うがい

こまめなうがいを習慣に。

●生活リズム

夜ふかしは、抵抗力を弱めます。



●咳エチケット

(咳・くしゃみが出るときは顔をそむけ、服の袖などで、飛沫(しぶき)を止める。

●バランスのとれた食事

●不要不急の外出をひかえる
外出時のマスクの着用も大切です。ランドセルの中にも不織布マスクを常備しておく目安です。

歯みがきとインフルエンザ

インフルエンザ対策として、意外にも「歯磨き・口腔ケア」が、予防効果を高めると言われています。

口腔内の細菌は、インフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、口腔を不潔に保っていると、インフルエンザに感染しやすくなるとの研究結果が出ています。口腔ケアを行わないとインフルエンザに感染しやすくなり、感染した場合は、インフルエンザ治療薬が効きにくくなる可能性があるとも言われています。



小学生の歯磨き、知っておきたいこと (歯科衛生士が、よく受ける相談とその解説)

Q1: 仕上げ磨きは、いつまで続けられるの?

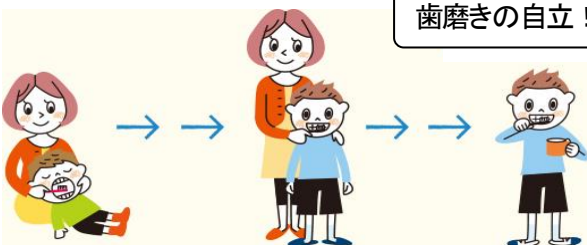
A: 小学生になったら、一人で磨けるようになるのが目標ですが、低学年から中学年のうちはまだ、歯が生え変わっている最中で歯並びが複雑なため、子ども一人では歯垢を十分に落とせません。

幼児期のように全体を仕上げ磨きする必要はありませんが、子どもが磨いた後に不足しているところは、保護者の方が仕上げ磨きをすることが大切です。上手に磨けたところは、子ども自身に教えてあげると、子どものやる気もアップします。

目安は、小学3年頃までで、それ以降の年齢になっても必要があれば、確認と点検は続けてあげてください。

小学生では、確認と点検で自立をサポートしましょう。

歯磨きの自立!!



Q2: デンタルフロスは、子どもも使ったほうがいいのか?

A: 子どもにもフロスのケアが必要です。

歯と歯の間は、歯垢がつきやすく、歯ブラシだけでは60%程度しか歯垢を取り除けません。でも、一緒にデンタルフロスを使えば、90%近くの歯垢を取り除くことができるのです。

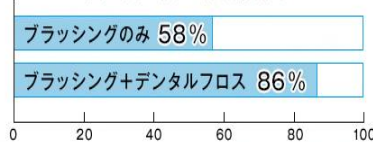
小学生の時期は、歯が生え変わっている途中で、歯並びも複雑です。だから、デンタルフロスを使うことは、大人に限らず子どもにもとても大切です。

うまく使えているかを確認してあげて、歯と歯の間のケアを家族みんなの習慣にしましょう。

ポイント

使い方のコツは、歯ぐきを傷つけないために、ゆっくり小さく動かしながら入れること。その後、上下に動かしながら、歯垢を落とします。

歯と歯の間の歯垢清掃率



山本他 日歯周誌 1975 を改題

