



# はは歯クラブだより



鳴見台小学校 No.153

こんにちは！学校歯科医  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**

です。

新型コロナウイルス感染症に負けない歯と口の健康づくり

（こんな時期だからこそ歯みがきが大事！）



新型コロナウイルス対策として手指消毒（手洗い）、うがい、マスク着用、ソーシャルディスタンスはメディアなどでもしつこく言われています。新型コロナウイルス感染症での検証はこれからですが、インフルエンザウイルス等では、口の中にある細菌が出すタンパク分解酵素が、ウイルス感染を促進します。歯垢はうがいだけでは取り除くことができず、歯みがきが必要です。歯みがき時のしぶきの飛散を気にする方がいますが、口をなるべく閉じ、歯ブラシを細かく動かすように磨けば飛散をかなり減らすことが可能です。また、マスク生活で会話の減少などによる口腔の乾燥や、食生活の乱れから、う蝕リスクも増加しています。歯みがきだけではなく、学校でも週1回のフッ素洗口を実施していますが、フッ素の利用が効果的です。お口が不潔だと、腸内細菌のバランスがくずれ、全身の免疫力が低下する危険性が高まることが分かってきています。



新型コロナウイルスが身近に迫ってきている危機感を覚えますが、食事をとるときにはお口を閉じて食べることが飛沫防止に効果的です！1度にたくさんほおばると、口が開き飛沫が飛びやすくなります。前歯で噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう。たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます。

（日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘）