

保護者向け 歯と口の健康便り

2021年度発行
「エチケット歯みがき編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

体の健康のためにも、歯をみがこう！

歯みがきは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、病気にかかりにくい体にする役割もあります。

私たちの唾液の中には、外から入ってきたバイキンやウイルスを倒す「抗体」と呼ばれるものがあります。この抗体は、口の中がきれいだと十分に力を発揮することができます。つまり、歯みがきは歯と口だけでなく、からだの健康を守ることにもつながっている毎日の重要な習慣なのです。

新型コロナウイルスの感染拡大により、手洗い・うがい・マスクなどの予防策が当たり前の日常となりました。感染予防のため学校・職場内でのお昼の歯みがきをやむを得ず中止されている場合も多いと思います。

しかし、上記で述べたように、体を守るためにも歯みがきは重要な習慣ですので、Withコロナ時代に合った歯みがきの方法を取り入れて、歯みがき習慣を継続しましょう！



見直してみよう！「エチケット歯みがき」

共有スペースで歯みがきやデンタルフロスを使用する時、自分の唾液が他の人や周りに飛ばないように、エチケットを心がけましょう。

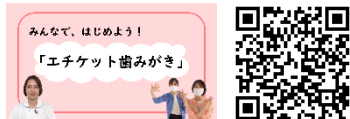
まず、歯みがきの前には手洗いをすることも忘れずに実施し、きれいな手で歯みがきを行うようにします。

エチケット歯みがきの5つのポイントを心がけることで、自分も、周りの人も安心しては歯みがきができる環境を整えましょう。

「みんなで、はじめよう！『エチケット歯みがき』」の動画はこちら

学校内での歯みがきはエチケットを心がける「エチケット歯みがき」について、説明している動画です。動画の内容は、子どもでもわかりやすい構成となっております。ぜひ、ご家庭でもお子さんと「エチケット歯みがき」について確認を行ってください。

「みんなで、はじめよう！『エチケット歯みがき』」
<https://youtu.be/Dq6jZh3g8SM>



エチケット歯みがき 5つのポイント

共有スペースでの歯みがきは、次の5つを心がけてみがきましょう。

エチケット歯みがき

- 1 手洗い場が混まないようにしよう。
- 2 歯みがき中のおしゃべりはやめよう。
- 3 歯みがき中は口をして。前歯のうらは、口を手でおおってみがこう。



- 4 ブクブクうがいは少ない水で1~2回はきだすときは低いところでゆっくりと。
- 5 歯ブラシはよく洗って水を切ってかわかしてからしまおう。



引用：(公社)日本学校歯科医会

歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツを用意したサイト「歯みがKids」を公開しています。小学生の自立を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立ただけですと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>

