

保護者の皆様

学校休校が長く続いた児童生徒のみなさんへ  
みなさんの歯や口の健康のためにお願いします

豊島区学校歯科医会  
歯科校医一同

新型コロナウイルスの影響で、長い間休校が続いていました。そのため、学校がある時のような規則正しい生活が出来なかつたり、歯みがきの習慣がおろそかになったりしやすいです。そのままですと今後、虫歯や歯肉炎、そのほかの口の中の病気になりやすくなります。休校の間も、また学校が始まっても次のことに気を付けてください。

1. 食べたあとの歯みがき、寝る前の歯みがきを正しくしましょう。  
むし歯や歯肉炎、そのほかの口の病気の予防のために歯みがきはとっても大切です。
2. 出来る限り規則正しい生活をしましょう。  
眠る時間が不規則だったり、長時間ゲームをし続けたり、不規則な生活が長く続くと体の免疫力が低下して病気にもなりやすくなります。学校がある時のように規則正しい生活をしましょう。
3. 食事や間食もできる限り規則正しくとりましょう  
だらだらとお菓子を食べ続けたり、甘い飲み物をとりすぎると口の中が長い間酸性になり、虫歯になるリスクが高くなります。
4. 歯や歯肉、口の中の異常がある時は歯医者さんに相談をしてください。  
歯や歯肉が痛んだり、腫れたり、歯みがきすると痛んだり、口の中に異常がある時は、かかりつけの歯医者さんや歯科の校医に電話でもよいので相談をしてください。