

子どもに関わる皆様へのお願い

新型コロナウイルスの拡大に伴い、感染症の対策として今までの生活とは全く異なる生活を余儀なくされ、多くのストレスを感じていらっしゃると思います。歯や口の健康が全身の健康に繋がることが科学的に証明されています。是非、親子で口の中も健康に保つよう心がけてください。子どもたち向けにも発信していますので、一緒に読んでお試しくださると嬉しく思います。

生活リズムを守ろう

生活リズムの基本は睡眠と食事。よい睡眠のためには、朝に陽の光を浴びること。最近は食べたら歯をみがくことが習慣になり、その一方で朝の洗顔と歯みがき習慣はあまりないようです。一日をスッキリ始めるためにこの習慣もお勧めです。

子どもと一緒に食べよう

食事の時間を大切に。食事ではお子さんと目を合わせて食べる場所を見てあげてください。元気かな？食欲はあるかな？とお子さんの体調や心の変化に気づくこともあると思います。

歯みがきはとても大事！

歯にヌルヌルのプラークがついたままではむし歯や歯周病になります。食べたらなるべく早くみがきましょう。プラークの中の細菌が原因で肺炎になれば、コロナウイルスによる肺炎も重症化しやすいと言われていています。

甘いおやつの食べ過ぎに注意

家にいる時間が多くなり間食が増え、また運動不足で肥満の危険性も高くなります。間食は気分転換になりますが、毎回甘い物である必要はありません。WHOからは体の健康のために1日の砂糖摂取量は砂糖に換算して25gまでと言われています。



いえ

家ですごしているみんなへ

はいしゃ

歯医者さんからのお願い

はやお
早起きしよう



ごはんをよくかんで
た
食べよう



は
歯みがきで
きん
ばい菌をへらそう



て
お手つだいをしよう



た
おやつを食べすぎに
ちゅうい
注意!



イラスト：魚戸おさむ

製作：公益社団法人日本小児歯科学会 関東地方会

こどもたちの笑顔とともに — 日本小児歯科学会

改変しての転載は禁止いたします

jspd kanto

検索

ホームページからダウンロードできます



http://www.jspd-kan
www.jspd-kanto.jp
http://www.jspd-kan
http://www.jspd-kan

いえ

家ですごしているみんなへ

はいしゃ

歯医者さんからのお願い

はやお 早起きしよう

みんなは、早起きしているかな？手洗いや
うがいと一緒に顔も洗ってさっぱりしよう！



ごはんをよくかんで食べよう

ごはんはちゃんと食べているかな？
いつもより、モグモグを5回多くかんでみよう。
ふしぎなことにおいしくなるよ。



は 歯みがきでばい菌をへらそう

ごはんを食べたら歯みがきをしよう。
ベロで歯をさわって歯がヌルヌルしていたら
それはまだばい菌が残っているよ。



おやつの食べすぎに注意！

家にいる時間が長くなって、甘い物ばかり食べていないかな。
だらだら食べるとむし歯になっちゃうよ。
食べすぎるとごはんがたべられなくなるよ。
おやつは時間を決めようね。



て お手つだいをしよう

「1日1つ」はお手つだいをしてみよう。
ごはんの支度のお手つだいは楽しいよ。プチトマト
のへたとったり、盛りつけてみたり…楽しいよ。



イラスト:魚戸おさむ

製作:公益社団法人日本小児歯科学会 関東地方会

こどもたちの笑顔とともにー 日本小児歯科学会

改変しての転載は禁止いたします

jspd kanto

検索

ホームページからダウンロードできます



http://www.jspd-kan
www.jspd-kan-to.jp/
http://www.jp
http://www.jp

いえ

家ですごしているみんなへ

はいしゃ

歯医者さんからのお願い

びょうき ならない、ひと うつつさないために、きちんとした手洗いとうがいや、マスクをつけたりしながら、げんき えん がっこう にかよえる日があはやく来ることを楽しみにしています。

くち なか がきれいだ病気になりにくいじょうぶな体になります。早起きして、ごはんをよく た は かん で 食べ、歯みがきで口の中をきれいにしましょう。歯医者さんからのお願いです。

はやお 早起きしよう

みんなは、はやお 早起きしているかな？ てあら 手洗いや うがいと一緒に顔を洗ってさっぱりしよう！



ごはんをよくかんて 食べよう

ごはんはちゃんと食べているかな？ いつもより、モグモグを5回多くかんてみよう。ふしぎなことにおいしくなるよ。

は きん 歯みがきでばい菌をへらそう

ごはんを食べてたら歯みがきをしよう。ペロで歯をさわって歯がヌルヌルしていたらそれはまだばい菌が残っているよ。



た ちゅうい おやつを食べすぎに注意！

いえ 家にいるじかんが長くなって、あまもの た 甘い物ばかり食べていないかな。だらだら食べるとむし歯になっちゃうよ。食べすぎるとごはんがたべられなくなるよ。おやつはじかんをきめてようね。

て お手つだいをしよう

いちにち 「1日1つ」はお手つだいをしてみよう。ごはんの支度のお手つだいは楽しいよ。プチマトのへたとったり、盛りつけてみたり…楽しいよ。



イラスト:魚戸おさむ

製作:公益社団法人日本小児歯科学会 関東地方会

こどもたちの笑顔とともにー 日本小児歯科学会

改変しての転載は禁止いたします

jspd kanto

検索

ホームページからダウンロードできます



http://www.jspd-kanto.jp/ www.jspd-kanto.jp/