

荏田小学校学校保健委員会

マスク生活の口の中は
どうなっているの

ワタナベ歯科医院

渡部 譲治

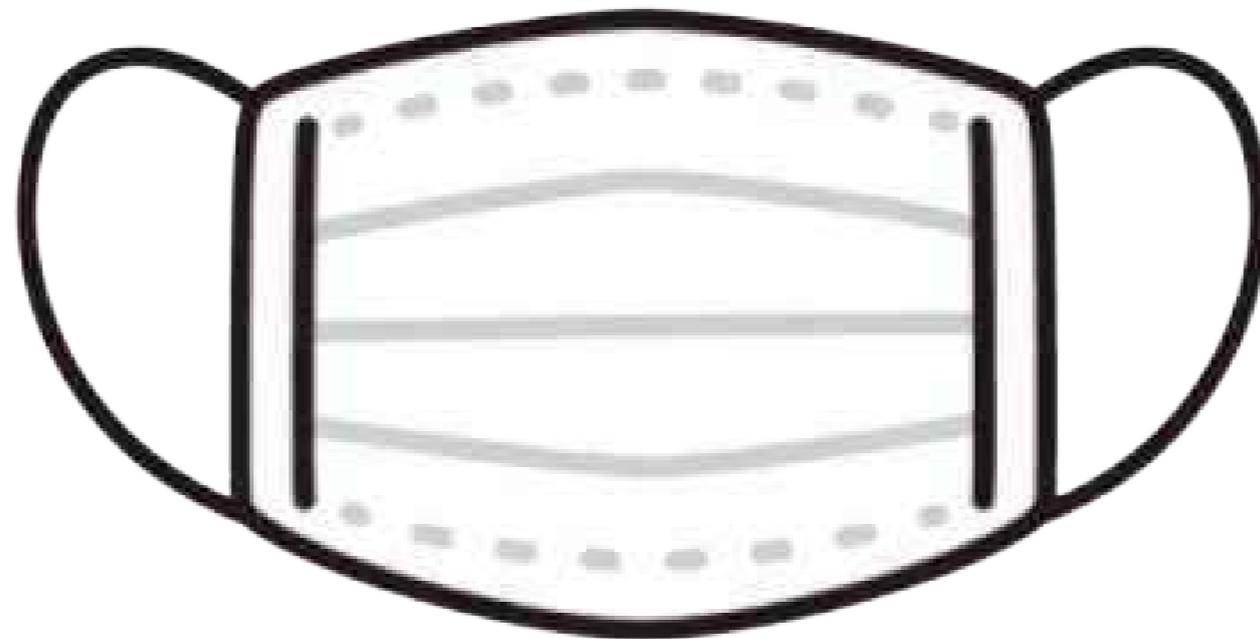
昨年の歯科検診でとても気になることがありました。

それは、

これまで見たことがないぐらい、

しこう
歯垢（汚れ）が増えたことです。

原因は、これまでになかった
「マスク生活」の影響とも考えられます



マスク生活

いつもマスクを付けているので
人に口を見せる機会が減り、
歯磨きの回数、時間が減る

口の中が不潔

虫歯・歯肉炎が増える

- ・ 喉の渇きに気がつきにくい
- ・ 口呼吸になりやすい

脱水気味になる

唾液が減り、口の中の細菌が
洗い流されにくい

つまり歯磨きを^{なま}怠けていると

- 1、虫歯や歯肉炎が増えます。
- 2、口の中を不潔にしていると免疫力が下がります。

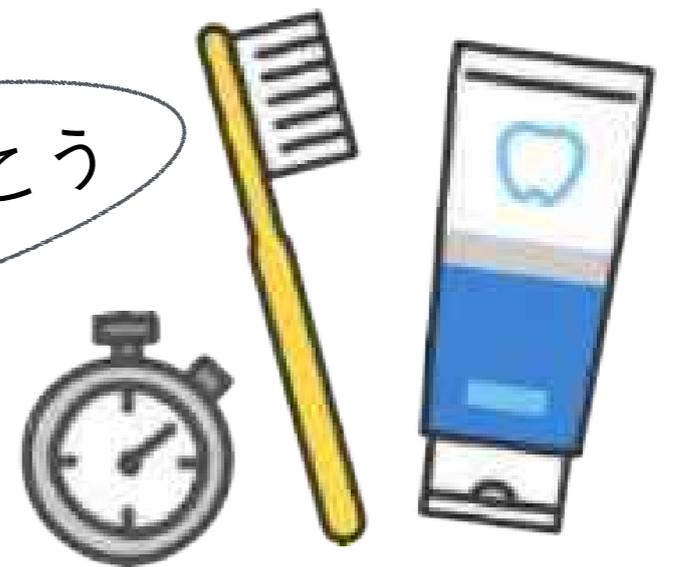
感染拡大防止の為、

マスク生活はしなければなりません、

こまめに水分をとり、

しっかり歯磨きしましょう。

時間を計りながら磨こう



幼虫から育てた蝶です。
羽化してこれから飛び立つところです。
皆さんも元気でお過ごしください。
またお会いしましょう。

