

保護者の方へ（子どものお口の健康について気を付けること）



口呼吸は危険がいっぱい

普段はあまり意識していないかもしれませんが、意外と口呼吸されている方は多いのではないのでしょうか？

実は、口呼吸は健康を脅かす危険がたくさんあります！

1 歯周病やむし歯になりやすくなる

口で呼吸をすると、口の中が乾燥して唾液の分泌量が減り、細菌が増えやすく、歯周病やむし歯、口臭の原因になります。

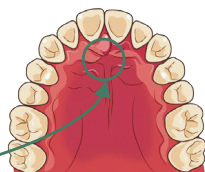
2 風邪や感染症にかかりやすくなる

ウィルスや細菌などがダイレクトに体の中に入ってきてしまうため、風邪や感染症にかかりやすくなります。

3 歯並び等に影響がある

舌先は、上前歯の後ろの歯肉に触れ、舌全体が上顎にくっつくようにしましょう。

舌が下顎側にある状態だと、上顎の成長に影響がでたり、舌で前歯を押し出すことにより、歯並びに影響があります。



鼻で呼吸するように意識したり、口周りの筋肉を鍛え、舌の位置を正すことが大切です。また、常に鼻づまりがある場合、耳鼻科や小児科を受診しましょう。

スポーツドリンクの飲み方に注意しましょう

汗かく季節に欠かせないスポーツドリンクですが、歯の健康を考えると、飲み方に注意が必要な飲み物です！

スポーツドリンクは、エネルギー補給のための糖分が入っており、酸性度が3.5 pH程度と、意外と酸が強い飲み物なので、長時間にわたって頻繁に飲んでいると歯が酸に触れる時間が長くなり、むし歯のリスクが上がります。

このことから、スポーツドリンクは、運動時や熱中症対策に役立つ飲み物ですが、長時間飲み続けるのではなく、できるだけ早く飲み切って、飲んだ後は口をゆすぐことが大切です。

かかりつけ歯科医による定期健診や予防処置を受けましょう

かかりつけ歯科医は、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた継続管理や重症化予防のための適切な歯科医療の提供及び保健指導を行います。

歯科医院に定期的に通うことで中学生の時期からお口を健康にする知識、習慣を身につけることができます。



多摩市は、みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例を制定しました！

発行日：令和7年3月

多摩市健康福祉部健康推進課

☎042-376-9149

〒206-0011 東京都多摩市関戸4-19-5

条例の詳細は、
多摩市公式ホームページへ



中学生用



お口の健康の合言葉 たのしくためにしっかりと



今日から実践

クイズで けんこうしゅうかん 健口習慣



Question 1

歯の健康を守るには、
歯みがきだけで十分だ。



Question 2

中学1年生の3人に1人が
むし歯になったことがある。



Question 3

歯みがきで歯肉から出血。
よくみがけている証拠だ。



Question 4

歯周病は、
全身の健康に影響する。



答えは中をチェックするチャ>>>

