



# 食育・健康だより

トベラこども園 令和3年6月発行



## ～うがい・歯磨き～

「うがい」は風邪予防だけでなく、感染症の予防にもつながってきます。特に今のような時期だからこそ、正しい「うがい」の知識や、やり方を知って感染を予防し、感染症を広げない生活習慣を身につけていきましょう。

### うがいの効果

#### ・粘膜に吸着する菌やウイルスを洗い流す

「うがい」は、菌やウイルスが粘膜から侵入する前に、外へ洗い流す効果があるため、感染予防につながります。菌やウイルスが粘膜から侵入しないように、より早く外へ洗い流すためにはのどの奥でのうがいが効果的と言えます。

#### ・のどの乾燥を防ぐ

気温が低く空気が乾燥すると、せん毛と呼ばれる異物を押し流す機能が弱まり、異物に対抗する力が弱ってしまいます。せん毛を正常に働かせるためにも、うがいをして乾燥を防ぎ、防衛機能を守るようにしましょう。

### うがいの仕方



### ハブラシについて

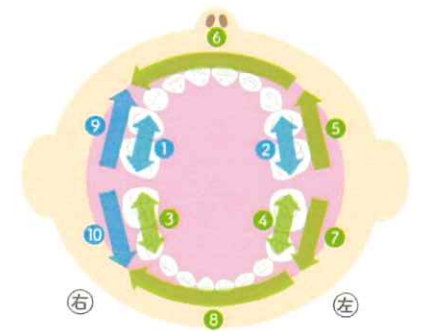
3歳ごろには乳歯が奥歯まで生えそろいます。ハブラシは、子どもがきちんと磨ける大きさや形のものを選ぶことに加え、転倒するなど万が一の時に安全であることが大切です。ハブラシを噛んでしまい、毛先がすぐに開いてしまう場合があります。毛先が開いてしまうと、正しい歯磨きができなくなり汚れが落とせません。ハブラシはこまめに交換することも大切です。

#### ・ハブラシの持ち方は「あいさつ」で覚える

ハブラシには、毛先が手前になる「こんにちは」と、毛先が向こうになる「さようなら」の持ち方があります。



- ①② 「さようなら」で上の奥歯
- ③④ 「こんにちは」で下の奥歯
- ⑤⑥ 「こんにちは」で上の歯の左側～前歯
- ⑦⑧ 「こんにちは」で下の歯の左側～前歯
- ⑨⑩ 「さようなら」で上下の歯の右側



という順番でみがいてみましょう。「ハブラシさんと、あいさつしようね。」という、子どもも覚えやすいですね。

#### 【参考文献】

- ・感染症専門医が教える「うがい」や「手洗い」の予防効果  
<https://www.asahi.com/relife/article/13230038>
- ・子どものハブラシの選び方！乳児・幼児・小学生の歯みがきを習慣化を目指そう  
<https://idea.today/articles/993>