

鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが、口のケアも心がけてください

正しい耳そうじのしかたは?

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

配布資料にほけんだよりにいろいろ使える 素材集

おうちの方へ

もしかして難聴のサインかも

耳の聞こえの問題は、まだ話せないお子さんの場合、なかなか気付けないことも。お子さんに次のような様子がないか確かめてみてください。

大きな音に反応しない

音がしている場所を見ようとしない、または見つけられない

喃語は発しても、理解できる話し言葉へと発達しない

抱っこのときに声に反応しない



難聴は言語発達の遅れにつながるリスクがあります。一つでも当てはまったら、耳鼻科の受診をおすすめします。