

ほけん

令和5年6月号

こぐま保育園



だより



梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなってきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意しましょう。
また、熱中症予防に水分をこまめに取りましょう。

歯の健康は 乳歯 から

生えてきたばかりの乳歯は軟らかく、1歳半から3歳までは虫歯になりやすい時期です。

- ・虫歯菌を感染させない為、大人が使った箸やスプーンなどで食べさせない。
- ・「だらだら食べ」をさせない。
- ・睡眠時は唾液の分泌が減るので、就寝前の歯磨きは特に重点的に行う。
- ・仕上げ磨きは、唾液の流れが悪い上の前歯や頬側の面を丁寧に磨く。
- ・虫歯予防に効果のある、歯磨き剤のフッ化物を洗い流してしまわないよう、すすぎは1回が理想的と言われています。

お願いします

仕上げみがきを

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

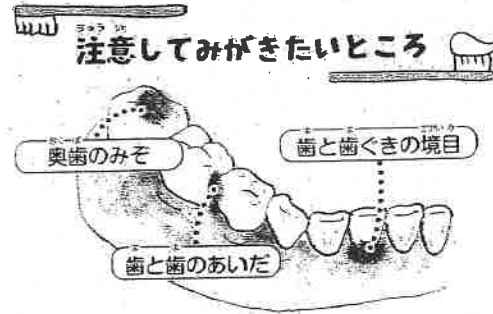
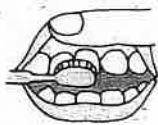
奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらぬように、指でガードしながら、指でガードしながら、裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



歯ブラシ選び

小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

しょうずな歯みがきの“コツ”!!

前歯は歯ブラシを90度にあててみがく

歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと

みがいた後の歯ブラシケア

- 10秒以上水洗い**
歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。
- しっかり乾燥**
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。
- 保管は他の歯ブラシと離して**
むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

歯科検診があります

手銭歯科医院の園医による歯科検診があります。

9時30分からありますので、朝しっかり歯磨きをして登園してください。

6月 1日・・・あんず組・つくし組・たんぽぽ組・すみれ組

6月15日・・・ひまわり組・きく組・ほし組

*今回の検診で虫歯が見つかった人だけでなく、

無かった人も3~4か月に1回は定期検診を受けましょう。