

ほけんだより



令和4年 第1号6月発行
宜野湾保育所 看護師作成

気温の高い日が多くなってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。また、水分補給も大切です。こまめに摂るようにしましょう。

6月4日～6月10日は



毎年6月4日を「歯の日」、6月4日～6月10日
までを「歯と口の健康週間」として定め、国民の健康の保持増進を目指しています。



虫歯、歯周病を放置すると虫歯菌が血液に侵入して全身へ送られます。心臓病や脳疾患、肺炎、早産・低体重児出産、骨粗しょう症など重篤な疾病を引き起こし、虫歯で命を落とす可能性もあります。



6月9日(木)に歯科検診があります。当日は登所前にしっかり歯を磨いてください。

0~2歳児クラスは9時15分までに、

3~5歳児クラスは9時30分までに

登所をお願いします。

お口のことで気になることがありましたら登所時にお知らせをお願いします。

<歯磨きのポイント>

☆正しいブラッシングのやり方

- ①毛先を歯の面に90度に当てて磨く
- ②歯と歯茎の間に45度に当てて磨く
- ③小刻みに動かす
- ④軽い力でシャカシャカと
- ⑤歯は1~2本ずつ磨く

~仕上げのブラッシング~

子どもたちのブラッシングが終わったら大人がチェックをしてあげることが大切です。

仕上げのブラッシングでは磨き残しを見つけ入念に磨いていくことが重要となります。

☆汚れ(歯垢)がたまりやすいところ

- ✓歯と歯の間
- ✓歯と歯茎の間
- ✓歯並びがデコボコしたところ
- ✓奥歯

歯が生えたら歯磨きを

赤ちゃんに歯磨きを習慣づけるタイミングは「歯が生え始めたらすぐ」です。生え始めの頃はまだ歯ブラシを使う必要はありません。1日1回、寝る前に清潔なガーゼを人差し指に巻きつけ、歯を丁寧に拭くことから始めましょう。4~8本生えてきたら歯ブラシを使います。1歳くらいまでは唾液の自浄作用で口内の衛生を保てるので、いやがるときは無理強いせず、ゆっくりと進めましょう。

