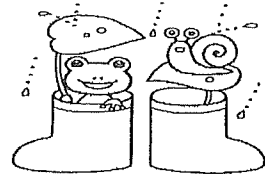


保健だより



令和4年6月6日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

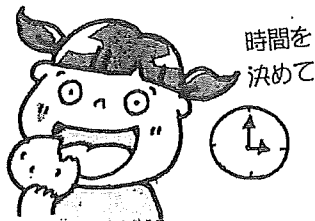
紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、子ども達には不快な日が多くなります。これからのじめじめした季節を少しでも快適に過ごすことができるように、衛生面に気をつけていきたいと思えます。

さて、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を噛む、正しい発音をするなどの欠かせない役割を果たしています。将来にわたって健康な口と歯を保つためにも、乳幼児期から正しいケアをしていきましょう。

健康な口と歯を保つためのポイントを下記に紹介していますので、参考にして下さい。

よい歯は幼児期から 守ろう！ 健康な歯

健康な歯、口のための生活習慣



時間を決めて

だらだらと食べ物を食べないこと。おやつなども時間を決めます。



モグモグ

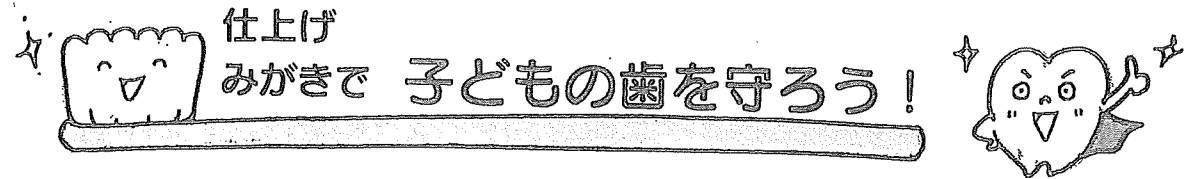
食べ物は、ゆっくりとよくかんで食べるようにします。

食べたらみがく



食後や寝る前には、歯をみがきます。特に、寝る前の歯みがきは丁寧に行います。

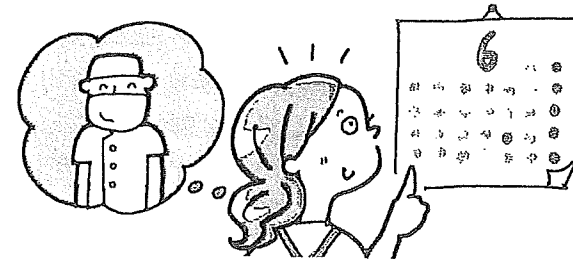
①健康な歯と口、あごの発達のためには、外遊びなどで体を元気に動かすことも大切です。



夜、寝る前の歯みがきは、保護者が仕上げみがきをするようにしましょう。睡眠中は唾液の分泌量も減り、むし歯になりやすいものです。ぜひ寝る前の仕上げみがきがおすすめです。子ども自身で歯みがきをするようになって、みがき残ししやすい奥歯の溝や奥歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目、はえたばかりの歯などを中心に行います。

仕上げみがきには、仕上げ用の歯ブラシやフロスなどを使うとよいでしょう。

定期検診を受けていますか？



かかりつけの歯科医がありますか？ かかりつけの歯科医などで定期的に検診を受けるようにすると、健康な歯と口を保つことにつながります。歯のトラブルがあった時にも、対応してもらうことができるので、ぜひ定期的に検診を受けるようにしましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は、「歯を大切にしましょう」というテーマで保健指導を行いました。大型の歯の模型や挿絵を使いながら、健康な歯を保つためには、日頃からの生活習慣（バランスのよい食生活・食後の歯みがき・節度あるおやつとり方など）が基本になることを話したり、大型の歯ブラシを使ってブラッシングの再確認もしました。

また、歯みがきが正しくできているかチェックするために、歯の染め出しをしました。最初は緊張気味の子も多かったですが、磨き残しの歯が赤く染まっているのを鏡で見ると、「磨けてなかったね。」「〇ちゃんは歯が白いから、ちゃんと磨いているね。」などお互いに感想を言い、磨き残しの歯をもう一度、丁寧に磨いていました。

歯は、一生付き合い合うものですので、歯ブラシの使い方やおやつを食べ方などお子さんと一緒に生活習慣を振り返って、歯の大切さを考えてみましょう。