

# ほけんだより

令和4年6月1日(木) 東保育所

## 6月4日～歯と口の衛生週間

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯でぬけてしまうと、食べることに支障がでるため、体の成長にも影響します。小さいころから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう！

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯がないかなど、歯のトラブルを予防するためにお子さんと一緒に家族で定期的に歯科受診を受けるのもおすすめです(\*^▽^\*)

### 歯みがきで虫歯を防ぐ！

#### 歯みがきを好きになる3つのポイント

##### ポイント1

##### 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

##### ポイント2

##### やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



##### ポイント3

##### 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

##### 実験！

##### 歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

## 今月のよてい

6/7(火) …尿検査提出

6/8(水) …内科健診、ぎょう虫検査提出

6/14(火) …歯科検診 歯みがきを忘れずに☆

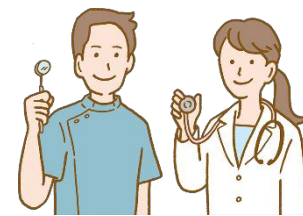
内科健診・歯科検診の日に

お休みをした場合は、お早めに…

内科健診→診療所へ

歯科検診→伊江歯科医院(予約制)

受診をおねがいします！



## 目安を守って、元気に登所しよう！

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。

そんな時期に無理をすると、ぶり返しかえって長引くおそれがあるので、登所の目安、家庭療養の目安をしっかり守って、しっかり回復する時間をとりましょう。

「家庭療養のめやす」を参考になさってくださいね。  
(オリエンテーションでもお配りしています♪♪)

