



新型コロナウイルスもまだまだ落ち着きませんが、引き続き、より一層の感染対策に心がけて健康で毎日を過ごしていきましょう。

6月4日は虫歯予防デーです

6月4日は「6（む）4（し）」の語呂合わせで「虫歯予防デー」です。

6月4日から6月10日までは「歯の健康週間」です。虫歯を予防するには、日頃の歯みがき習慣が大切です。3歳頃からは、自分で歯ブラシを持ち、食後に歯を磨く習慣をつけましょう。

〇鏡を見てみがこう!!

歯みがきをする時に、鏡を見ながら行くと、自分でどこを磨いているかが確認できます。鏡を見ながら歯を磨くように声をかけましょう。

〇保護者の仕上げみがきが大切!!

子ども自身が自分で磨く習慣をつけることはもちろん大切ですが、子どもに任せっぱなしでは歯の健康を守れません。こまかいところまでは上手く磨けないので、子どもたちが自分でした後に仕上げみがきを行いましょう。特に生えたばかりの歯、奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間などは虫歯になりやすいので注意しましょう。



むし歯があると、食事中こんな様子が見られることがあります。

☆同じ方ばかりで噛んでいる

☆いつまでも飲み込まない

☆噛まないで丸飲みする

お知らせ

6月15日（水） 歯科健診

17日（金） 内科健診

歯と口を守る生活習慣

- ✿よく噛んで唾液を出す
- ✿「ダラダラ食べ」をしない
- ✿歯みがきは「毎食後＋寝る前」
- ✿免疫力を高める
（体を動かす・ぐっすり寝るなど）
- ✿甘いものを控える
- ✿生活リズムを整える