



保健だより 5月

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「歯と口の健康週間」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。

○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。

○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13日（木） 歯科健診

14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