

保健だより



令和元年 6月 6日
乃木保育所

あじさいの花が美しく映える頃となりました。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くなる日もあり、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。

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。そこで、今月のお便りのテーマは「守ろう！健康な歯」です。

乳歯は、個人差もありますが、生後6～7か月頃から生え始め、3歳頃には生え揃います。そして、6歳頃には永久歯が生え始めてきます。永久歯が生え揃うまでの間、乳歯には大切な役割があります。それは、食べ物を噛む機能を育てること、正しく発音すること、更に永久歯が正しく生えるための道しるべとなることです。将来にわたって健康な歯で過ごすために、永久歯の土台となる乳幼児期からしっかりとケアをしていきましょう。

下記に、「健康な口と歯を保つためのケア」について紹介していますので、参考にして下さい。

守ろう！健康な歯

健康な歯、口のための生活習慣



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。



食べ物は、ゆっくりとよくかんで食べるようにします。



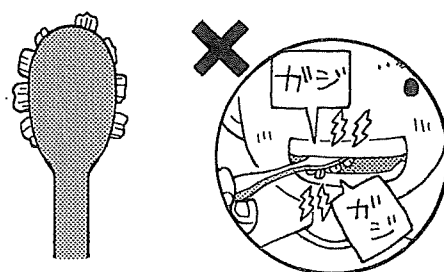
食後や寝る前には、歯をみがきます。特に、寝る前の歯みがきは丁寧に行います。

みがき残しやすい場所を保護者がケア



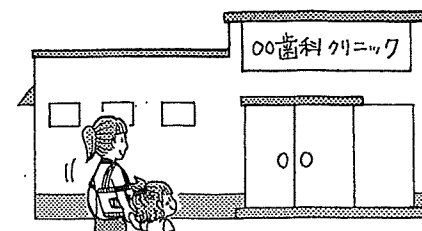
3歳頃から、歯みがきを一人でする機会が増えますが、子どもだけでは、みがきにくいところがあります。特に、歯と歯茎の境目、奥歯のかむ面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの歯などが、みがきにくいところです。これらは、むし歯になりやすき注意が必要です。むし歯予防のためにも、おとなが仕上げみがきを行うことが大切です。

歯ブラシをチェックしよう



歯ブラシは真後ろから見た時に、毛先が見えるようになっていたら、新しいものに交換します。また、歯ブラシをかまないようにします。

かかりつけ歯科医を持とう！



定期的に歯の状態をチェックするために、かかりつけの歯科医を持つようにします。歯科医院では、歯みがき指導なども行うので、正しいみがき方を身につけることができます。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は「歯を大切にしましょう」というテーマで行いました。まず、子ども達の大好きな紙芝居から歯みがきの大切さを話し、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伝えました。そして、大型歯ブラシを使って歯みがきの仕方の再確認をしました。

また、れもん組の子ども達には歯の染め出しを行い、みがき残しのチェックをしました。子ども達と一緒に赤く染まっている歯を鏡で確かめながら、歯ブラシの当て方や動かし方をもう一度確認して行きました。奥歯はしっかりとみがいていましたが、前歯や歯と歯の間や歯ブラシを持つ側の歯のみがき残しが目立ちました。一生涯つき合う歯です。この機会に、おやつの食べ方を見直したり、よく噛んで食べることを心掛けるなど、歯を大切にしようという意識が高まることを願っています。