

# ほけんだより



令和5年6月  
どりーむ保育園

梅雨に入り、じめじめした日が続いていますね。暑くなってきていますので、水分補給と休息、お部屋の温度湿度調整をしっかりと行い熱中症にも気をつけていきたいと思います。これからより蒸し暑くなりますが、エアコンの使い方や衣類の調整に気をつけ、元気に気持ちよく過ごしましょう♪

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！



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しない

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。

## ☆☆しあげ磨きのPOINT！！☆☆

□子ども達の歯みがきはまだまだ未熟です。

大人が必ずしあげ磨きをしてあげましょう。

□右利きの場合、子どもの右側の歯が磨きづらいためより念入りに磨きましょう。

□子どもも大人も、むし歯や歯周病予防のために**デンタルフロス**の使用が勧められています。フロスを使うことでむし歯になりやすい歯と歯の間もきれいにする事ができます。↓**1.5倍の歯垢を除去することができます！**



山本他 日歯誌 1975 を改題

## お知らせ

◇6月2日(金) 前期歯科検診

朝、しっかり歯みがきをして登園してくださいね♪

なるべくお休みのないようお願いします。

◇6月8日、9日 尿検査提出日

必ず期日に提出をお願いします。

◇沖縄市乳幼児健診

6/7(水) 22(木) 1歳半健診

6/8(木) 21(水) 3歳半健診

市から案内が来たら必ず受診しましょう♪

☆☆5月の感染症情報☆☆  
もも組で下痢が流行しました。