



長い沖縄の夏もようやく終わり、朝晩は涼しく感じるようになりました。新型コロナの流行も落ち着き毎日元気に登園している子どもたちですが、朝晩の気温差で体調を崩しやすい時期になります。しっかり食事と睡眠をとり、体調管理をしていきましょう。冬にかけて様々な感染症が流行する季節です。引き続き手洗いや人が多い場所でのマスクの着用を継続し、感染予防に努めましょう。

11月8日は

いい歯の日



仕上げ磨き していますか???

犬歯

歯ブラシを縦にして、両側の隅や歯茎とのさかい目を丁寧に！

カーブに沿って歯ブラシを当て、毛先で汚れを掻き出す様子！

犬歯は、表面が大きくカーブしていて、両サイドの隅や歯茎とのさかい目に汚れが残りやすいので、歯ブラシを縦に向けて動かし、隅やさかい目に注意して磨きましょう。

汚れが残る場所

前歯

前歯で汚れやすいのは、歯と歯茎のさかい目や、歯と歯の間です。汚れが残りにくい裏側は、歯ブラシを縦にして磨くとよいでしょう。

上の前歯の表側は、唇をそっと押し上げて磨くのがコツ。歯茎に強く当たらないように注意。歯ブラシを直角に当てて、左右に細かく動かします。

汚れが残る場所

細かく

奥歯

くまみや歯と歯の間、舌や頬に接している面が汚れ残りやすいので、一番虫歯になりやすい歯です。歯ブラシをきちんと当てるには、歯ブラシと同じ方向に指を入れ、頬の内側を持ち上げると奥まで見えて磨きやすくなります。子供の頬を包み込むようにするのがコツです。

歯ブラシを前歯に細かく動かす。生え始めの低い歯の時も、ブラシを横から入れると良いでしょう。

歯ブラシの角度を45度くらいにすると、歯と歯茎のさかい目も磨けます。

45°

汚れが残る場所

デンタルフロス

歯ブラシでは取れないすき間の汚れに効果があります。ゆっくりゆずりながら歯間に入れて、両方の歯の側面をこするように動かしてください。

歯と歯にすき間がある場合はデンタルフロスを利用するのも一つの方法。2歳半までは歯ブラシだけで磨いたほうがよいでしょう。

お子さまを助けてあげて、歯磨きや仕上げ磨きを嫌われない環境を作っていきましょう。

おうちで子どもたちが歯を磨いた後、仕上げ磨きをしていますか？
仕上げ磨きは10歳ごろまで続けたほうがいいそうです。
5歳ごろには歯の生え変わりも始まり、6歳臼歯も生えてくるため虫歯が増える年齢です。
汚れが残りやすい歯と歯茎の間や奥歯の溝をしっかりと磨いてあげましょう。
子どもは歯の痛みに気づきにくく、痛みを訴えた時には虫歯がかなり進行している場合があります。毎日子どもの歯を見て確認し、早く見つけて早く治療してあげると、子どもの負担も少なく済みますよ♪

インフルエンザの予防接種について

ここ数年、影を潜めているインフルエンザですが、沖縄県では8月ごろから発生が報告されています。(9月以降105名、全国で一番多い報告数です)冬にかけて、再び新型コロナウイルスの流行が起これると予想される中、アメリカやヨーロッパではインフルエンザの発生数が急増しており、日本でも同時流行が懸念されています。

13歳未満のインフルエンザの予防接種は、4週間の間隔を空けて2回接種する必要があります。発症予防、またインフルエンザ脳症や肺炎などの重症化予防のためにも、接種をご検討ください。



お知らせ

- ◇9月の感染症情報◇
0～3歳児を中心に嘔吐や下痢（胃腸炎）が増えました。
周辺ではRSウイルスやアデノウイルスの流行もみられるようです。
- ◇11/11（金）後期歯科検診です！
なるべくお休みしないようにお願いします。
朝しっかり歯磨きをして登園して下さいね♪
- ◇沖縄市 乳幼児健診
1歳6か月健診 11/9（水）、17（木）
3歳半健診 11/10（木）、16（水）