



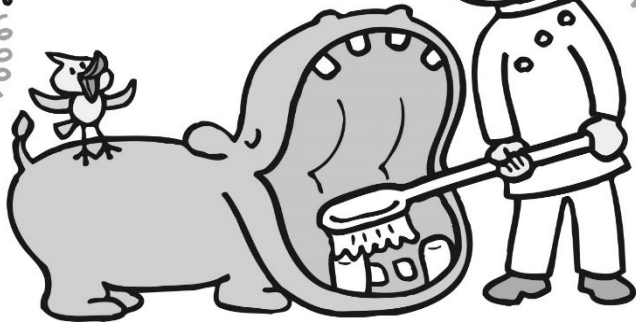
ほけんだより 6月



歯科健診 6月27日(木)

当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯をみがいてからの登園をお願いいたします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

おおきなお口で「あーん」先生にしっかり見てもらおうね



6月4日は  
虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます

だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

たくさんかむと、  
肥満の防止にも  
なります

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くのを  
防ぎます



## 虫歯は虫が作っている!?

### 0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。

歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳

保護者

口の周りを触られることに慣らす。

1歳

保護者

短時間で寝かせ磨きをする。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者

歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者

ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者

一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きを。

