



# ほけんだより

R6.6月  
美保里こども園

6月に入り梅雨に入りました。ジメジメとした暑い日が続いていますね。  
さて6月と言えば、虫歯予防DAYです。6月は『口と歯』の健康生活状態を見直しましょう。



## 歯科検診がありました



おおきデンタルクリニックの大木雄輔先生が来園されてみんなのお口の中や歯を診てもらったよ!!  
虫歯を予防するためにはやはり、**歯磨きが一番大事**です。年齢が小さければ小さいほど虫歯治療が難しくなるそうです。そうならないためにも大人ががしっかり仕上げ磨きをしてあげましょう。



※虫歯や歯の異常があった人は必ず受診をして用紙を持ってきて下さい!!

幼児クラスは  
虫歯予防デイに参加したよ



うがいには  
ブクブクとぐ  
ちゅぐちゅが  
あるよ



むしばいきんの  
好きな物は  
みんなと同じ!?



♪ダンス  
虫歯建設株式会社



043\_0 - 2KK109\*

## 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する。

