

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。お菓子やジュース等、甘いものの食べ過ぎないには気をつけましょう。今月は歯科衛生士さんが来てくれ、歯磨き指導や歯科検診があります。就学前の子どもは、歯の磨き残しもまだまだ多いです。大人がしっかり仕上げ磨きをしてあげてください。親子そろって丈夫で健康な歯を育て維持しましょう。

4月以降は、RSウイルス、溶連菌、マイコプラズマ肺炎、手足口病、胃腸炎など流行していました。先日は、感染予防の為、3・4・5歳児クラスの子も達に手洗いの指導を行いました。紙芝居を見て手洗いの大切さを知り、実際に手洗いの練習をしました。こども達の手のひらに、バイキンプスタンプを押し洗い残しがないように「ごしごし洗い」と「ねじねじ洗い」でしっかり練習をしました。ご家庭でも手洗いの時に子ども達と一緒にしてみてください。

歯みがき

大きくなればなるほど、歯みがきの習慣を身につけるのは大変です。まずは歯みがきに慣れること。毎日、親子で楽しみながら続けることが大事です。

0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見ててください。

いやがるときは…… 2



2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

いやがるときは…… 1



3～4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大事です。

正しい手洗いしてますか？

