

～お知らせ～  
・ 6 月 1 日 内科検診  
・ 6 月 3 日 貧血検査  
・ 6 月 11 日 歯科検診

発行 勢理客保育園  
浦添市勢理客 2-18-27  
園長 比嘉 富子  
担当 ひまわり組

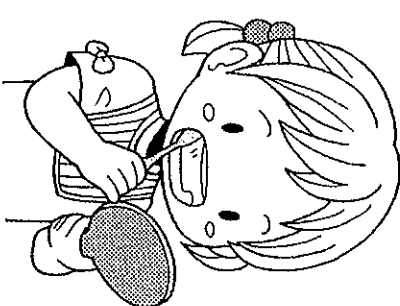
## 歯みがきやっていますか？



## 歯の健康は歯みがきから

歯の健康を守るためには、子どもの口の中をよく観察することと、毎日の丁寧な歯みがきが大切です。また、子ども自身が歯みがきの習慣を身につけることはもちろんですが、おとながきちんと仕上げみがきをしてあげることがも重要です。

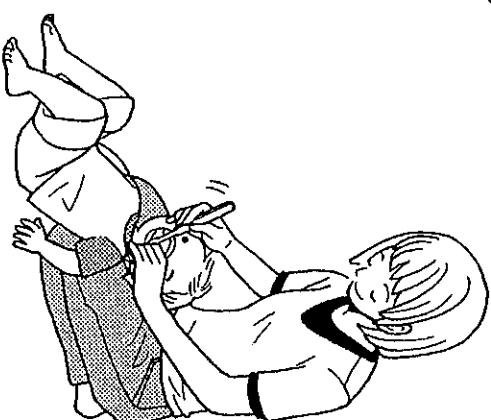
## 歯みがきが上手になるためには



まず、歯ブラシを口に入れることに慣れることが必要です。1歳ぐらいから自分で歯ブラシを持たせ、口に入れて慣れさせるようにしましょう。

歯をみがく時には、順番を決めておくことがき残しやみがき忘れが少なくなります。また、かかりつけの歯科医院で歯みがき指導をしてもらうのもよいでしょう。

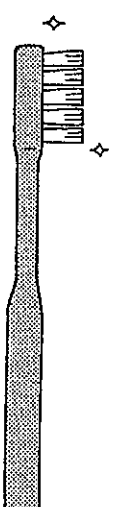
## 保護者の仕上げみがきが大切！



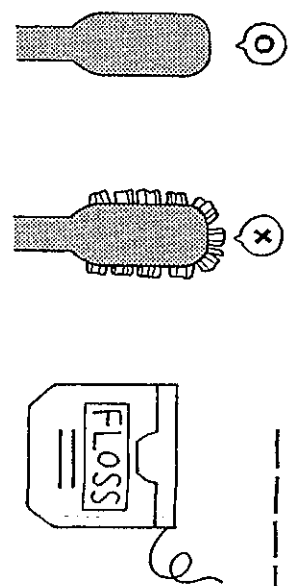
幼児のうちには、基本的に1日1回、寝る前などに保護者が仕上げみがきを行います。子ども自身が自分でみがく習慣をつけることはもちろん大切ですが、子どもに任せっぱなしでは、歯の健康を守ることができません。

仕上げみがきは、みがき残ししやすい場所を重点的に行います。また、子どもが使う歯ブラシとは別に仕上げみがき用の歯ブラシを用意して行いましょう。

## 歯ブラシのチェックも忘れずに



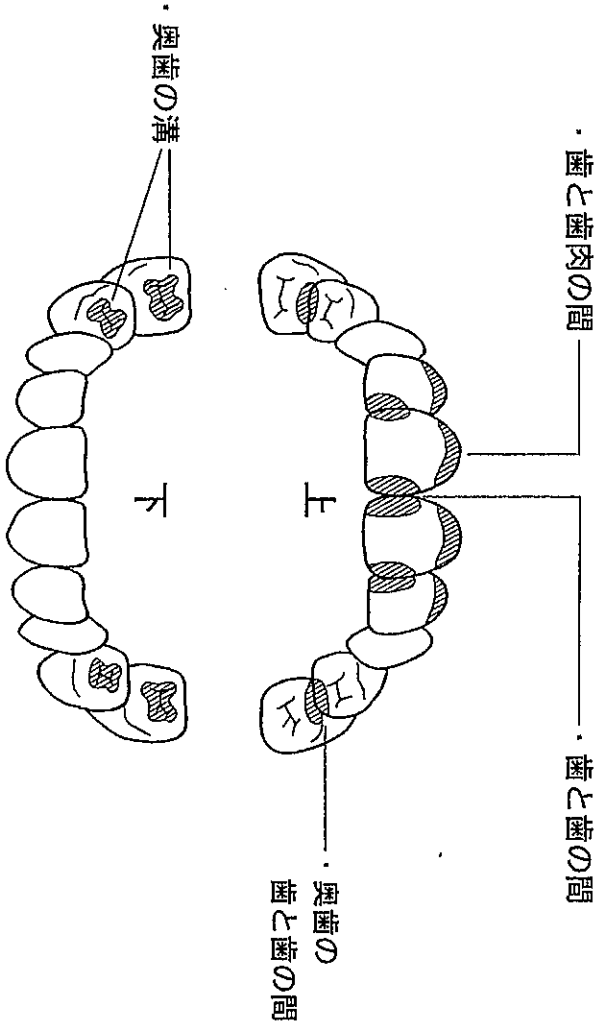
毎日の歯みがきに欠かせない歯ブラシですが、どれぐらいの頻度で取りかえていますか？裏側から見ても先が見えるほど開いた歯ブラシは取りかえましょう。また、子どもには歯ブラシをかまないように注意しましょう。



歯と歯がつまって生えているところや、奥歯の歯と歯の間はデンタルフロスを使うとよいでしょう。幼児期からデンタルフロスに慣れるためにも、仕上げみがきの時などに使用してみてください。

参考文献：子どもの歯と口の健康づくり！安井利一監修 医歯薬出版株式会社

## みがき残しやすい場所



上の図で斜線が引かれているところは、みがき残しやすく、むし歯になりやすい場所です。歯みがきをしてきちんと汚れを取り除いた後に、歯の表面が白く不透明な色になって白濁してはいないかなどを確認してみましょう。

もし、歯の状態で気になることがあった場合には、早めにかかりつけの歯科医院でみてもらうようにしましょう。