

ほけんだより

令和 7 年度 6 月号

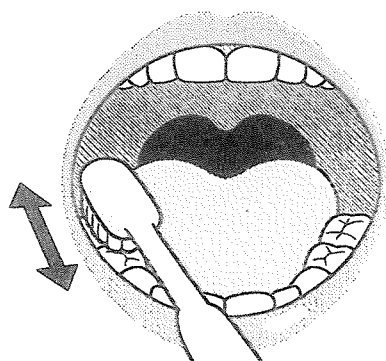
気温が高くなってきました。熱中症にも気をつけていきたいですね。
6月には早くもプールが始まります。プールの記入は忘れずにお願ひします。
軟便気味、とびひ、眼の充血の際はプールに入れません。受診もお願ひします。

ほけんニュース

「あー」と「いー」の口でしっかり歯みがき

3歳頃になると、乳歯も20本生えそろってきます。3歳頃からは、子ども自身が、しっかりみがけるように練習することが大切です。「あー」と「いー」の口で、どこをみがくのか、一緒に歯みがきをしながら、子どもに伝えていきましょう。

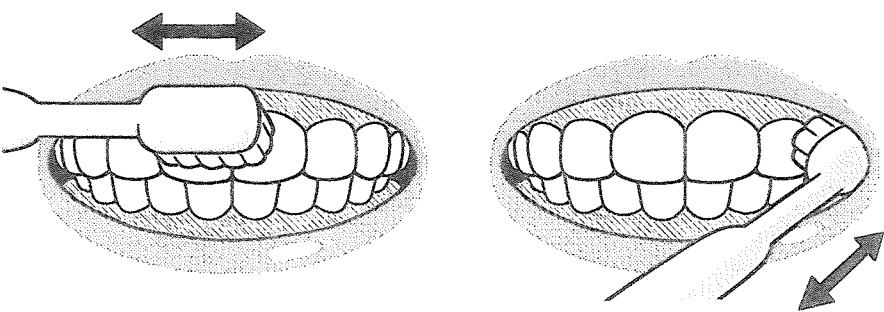
「あー」の口で奥歯や前歯の裏側をみがく



「あー」の口をして、上下の奥歯をみがきます。まず、みがきやすい下の奥歯からにします。歯に歯ブラシを当てて、歯列に合わせてまっすぐ動かしてみがきます。

上の奥歯は、下の奥歯にくらべてみがきにくいので、ゆっくり動かしてみがきます。奥歯の内側は、下の奥歯から手前側にみがいてきます。前歯の裏側は、歯ブラシを縦にしてみがきます。

「いー」の口で前歯や奥歯の外側をみがく

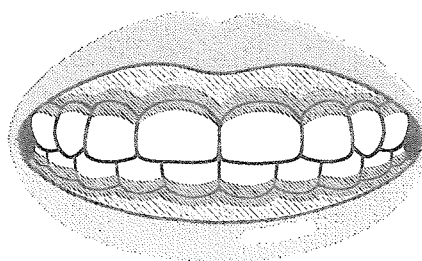


「いー」の口で、前歯をかみ合わせた状態で、前歯の外側をみがきます。前歯の上と下にわけて、はみ出さないように歯ブラシを動かして、みがきます。奥歯の外側も同じように、上と下にわけてみがきます。

園の健康状況

発熱がみられとありますが流行にまじはいたとていません。
今後も急な発熱にご注意下さい。6月は食中毒もおこしやすい時期
ごすのど、嘔吐、下痢、などの症状もご注意ください。

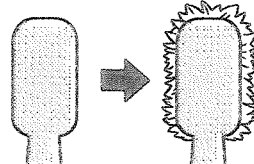
唇が 上がらない！ 歯と歯茎の境目のみがき残し



唇を上げる力が弱いと、歯みがきの時に前歯の歯と歯茎の境目がよくみがけていない子どもがいます。歯と歯茎の境目をみがくことを子どもにも伝えて、意識づけをさせるようにしましょう。

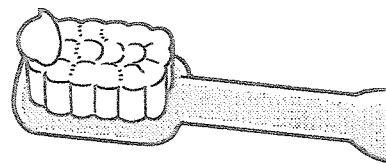
また、保護者は仕上げみがきの際にも、確認すると共に、みがき残しがある場合には、きちんとみがき直しましょう。

どうする？ 歯ブラシの交換時期



交換の目安は、歯ブラシの毛先が開いて、後ろから見て、毛がはみ出してきた時です。だいたい1か月程度で交換するとよいようです。なお、歯ブラシが傷みやすくなるので、子どもには、日頃から歯ブラシをかまないように伝えることも大切です。

どうする？ 歯みがき剤の使用時期と量



歯みがき剤のフッ化物は、むし歯予防の効果があります。子どもが嫌がらなければ、歯みがき剤は、歯の生え始めから使うことができますが、量に注意しましょう。生え初めから2歳までは切った爪くらい、3～5歳までは5mm以下です。

お口ぼかん(口唇閉鎖不全)になっていませんか？



お口ぼかんは、唇を閉じる力である口唇閉鎖力の発達と関係があります。

お口ぼかんの子どもは、口を閉じる力が弱く、無意識に口呼吸になっているため、口の中が乾燥して、むし歯や歯周疾患になりやすかったり、歯並びやかみ合わせがくずれてしまったりすることもあります。

監修 アリスバンビニ小児歯科 院長 丸山達一郎先生



6月4日～10日は
「歯と口の健康習慣」です。
～むし歯にならないように
気をつけましょう。～

5月歯科検診がありました。
むし歯があるといわれたお子様は
非常に少なく「きれいにみがけていい
よじれが有る」といって。と言われた
方が20%以上でした。すばらしいですね。
歯をみがくのを嫌がる、悩んでいる
方は多いと思います。

＜歯みがきを嫌がらない工夫＞
歯みがきの時間を楽しい時間、
親子のふれあいの時間と考える
いただき。

・歌を歌いながら楽しく。
・会話やスキップをこりながら。
・歯みがき後はしっかりほめあげる。
・お家の方と一緒に歯みがきをする。
・歯みがきの動画やアプリを使用する。
などの工夫をしながら少しずつ歯みが
きの習慣がうくといいですね。

[園より 6/4に歯むしりシモアヒメ(おはよう！)]

行事予定

6/4(水) むし歯予防の話し
6/6(金) 0歳児身体測定
6/11(水) 0歳健診
6/17(火) 全クラス身体測定

0～2歳児頭囲、胸囲測定