



6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。歯みがきの習慣をつけたり、みがき方を
見直したりして、虫歯予防を心がけましょう。

歯磨きは " 楽しく気持ちよく "

歯磨きを嫌がる事は自然なことです。
スキンシップの一貫として、楽しんで出来ると良いですね。



歯磨きを楽しくするアイデア

- * 歯を磨くと気持ちよくなる事を伝えましょう。
- * 歯磨き絵本を見ながら、歯磨きをするなど、楽しみながら取り組みましょう。
- * スキンシップをとりながら行い、楽しい雰囲気作りをしましょう。

歯磨きのポイント

- * 下の奥歯、上の奥歯、下の前歯、上の前歯の順に磨きましょう。
- * ヘッドが小さく、奥まで磨ける歯ブラシを使いましょう。
- * 仕上げ磨きは、子どもを寝かせてやると、口の中、歯全体がよく見えます。
- * 歯ブラシの交換目安は、1ヶ月です。

乳歯が虫歯になってしまうと、歯並びに影響がでたり、姿勢が悪くなることもあります。
親子で歯を大切にしましょう。

〔 集団の場では、このような感染対策を行っています 〕

『かむ』ことはいいこと尽くし！

なぜなら・・・

- ①きれいな歯並びをつくる
- ②頭の働きを良くする
- ③味覚の発達を促す

*「かむ」ことは、毎日の食事の工夫によって身に付きます。野菜を大きめに切ったり、加熱時間を短くしていたり、調理を工夫しながら、ひと口30回「かむ」ことを目標にしてみてください。



- ・「三密」(密集・密接・密閉)を避けましょう。
- ・換気 ・手洗いうがい ・食事前の手指消毒
- ・間隔をあけての食事 ・おもちゃ、備品の消毒



〈今月のおすすめ絵本〉

「はみがきれっしゃ しゅっぱつしんこう！」
作・くぼまちこ 出版社・アリス館