



ほけんだより 6月号

あじさいがきれいに咲く季節になりました。6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。また、この時期は天気が変わりやすく、湿度、温度共に高くなり、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をとり、元気に過ごしましょう。



歯を大切にしましょう！

(保健指導計画目標)

一生を 共に歩む 自分の歯

(歯と口の健康週間 標語)



仕上げみがきのポイント



※子どもが安定した姿勢で！ 眠くなる前に手早く！



・「あー」の口の形で下の奥歯を20回みがきます



・反対側も20回みがきます



・「あー」の口の形で上の奥歯を20回みがきます



・反対側も20回みがきます



・「いー」の口の形で上の奥歯の横を20回みがきます

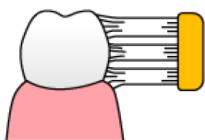


・反対側も20回みがきます

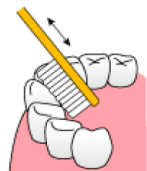


・前歯を20回みがきます

外側のあて方

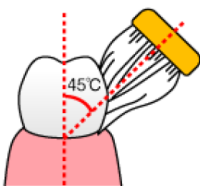


前歯の裏側

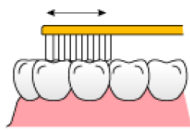


・歯ブラシを縦にあて縦方向に動かします

歯と歯肉の境目のあて方



奥歯のかみ合わせ



・かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます

内側のあて方



奥歯の内側



・一番奥の歯まで毛先が届くように振動させます



令和3年6月1日
富山市こども保育課

健康な歯を守るために



- ❖ 食べたらかみがく習慣をつけましょう。
むし歯菌が増えないように汚れを早く取り除くことは、むし歯と歯周病予防につながります。
- ❖ 1日1回、寝る前に仕上げみがきをしましょう。
こどもの口の中を、普段から観察しましょう。
- ❖ 乳歯が生え始めたら、歯みがきの習慣づけを始めましょう。
口の中を触られるのが嫌な時期ですが、ガーゼなどで拭くことから始めて少しずつ慣らしていきましょう。
- ❖ 定期的に歯科健診を受けましょう
むし歯に早く気づき、永久歯に影響を残さないように乳歯を守りましょう。



※ 乳歯のむし歯の特徴

- 歯の大きさが小さく歯質も弱いので、進行が早い。
- 歯と歯の間の見えないところで大きくなる。
- 広い範囲に広がる。



* 保育園 感染症情報 * (富山市内保育所等で6月に多く発症した感染症)

| | 1 | 2 | 3 |
|-------|--------|-------------|-------------|
| 平成30年 | 溶連菌感染症 | 咽頭結膜炎(プール熱) | 感染性胃腸炎 |
| 令和元年 | 手足口病 | 溶連菌 | 感染性胃腸炎 |
| 令和2年 | 溶連菌感染症 | 感染性胃腸炎 | 伝染性膿痂疹(とびひ) |

日ごろの手洗いやうがい、おむつ交換後の手洗いを丁寧にしましょう！

※ 新型コロナウイルスに負けないために ~リラクゼーション編~

「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

- ★ 休む時はしっかり休む
- ★ 食事はきちんと取る
- ★ ちょっとでも体を動かす
- ★ 家族や友達と話をする



(国立成育医療研究センターこころの診療部より)