



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、温度ともに高くなり、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。

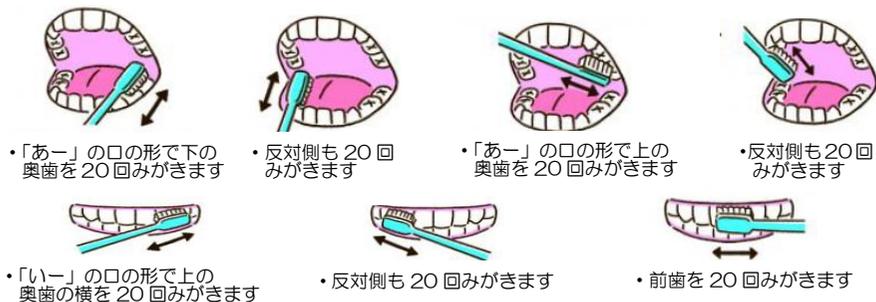
歯を大切にしましょう！

(保健指導計画目標)

「歯を見せて 笑える今を 未来にも」 (歯と口の健康週間 標語)

仕上げみがきのポイント

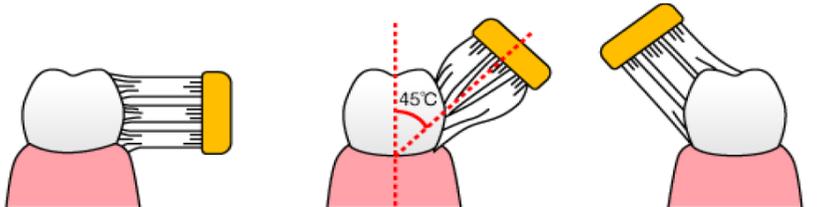
※子どもが安定した姿勢で！ 眠くなる前に手早く！



外側のあて方

歯と歯肉の境目のあて方

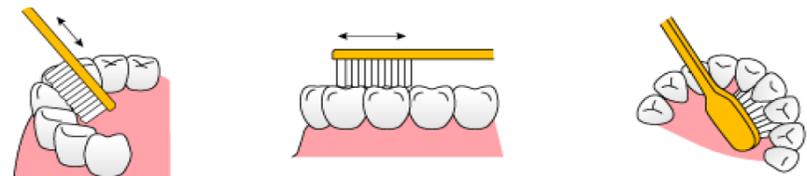
内側のあて方



前歯の裏側

奥歯のかみ合わせ

奥歯の内側



・歯ブラシを縦にあて縦方向に動かします

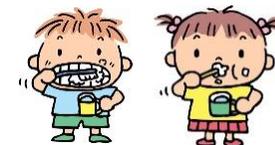
・かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます

・一番奥の歯まで毛先が届くように振動させます



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。
(歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の溝など)
- ❁ 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。
- むし歯があっても痛みがないことが多い。
- 冷たいものがしみることはない。



* 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
令和3年	RSウイルス感染症 201名	アデノウイルス (咽頭結熱など) 63名	溶連菌感染症 39名
令和4年	アデノウイルス (咽頭結膜熱など) 103名	感染性胃腸炎 65名	突発性発疹 31名
令和5年	ヘルパンギーナ 356名	RSウイルス感染症 120名	溶連菌感染症 94名

※ 富山市内保育所等で感染性胃腸炎、RSウイルス感染症、溶連菌感染症等が多くなっています。(5月1日～5月20日)

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！