



## 保健目標

食後に歯磨きしましょう

### 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）は厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年から歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょうという週間です。この1週間に園では、自分の歯を守っていくことを意識づけるために、子ども達に歯ブラシの方法や噛むことの大切さを伝えています。歯ブラシの使い方としては歯ブラシの持ち方、実際に歯をどう磨いていくかを説明して、最後には必ず、家の人に仕上げ歯磨きをしてもらう様に話しています。子ども達に子どもの歯は何本あるかと聞くと、「20本！」と答えてくれたり、永久歯はおじいさん、おばあさんになるまで使う歯だと話すと、「そうなんだ。」と真剣に聞いてくれたりしています。歯磨きや手洗いは日常の生活習慣なので、子ども達に自分の体のことを知って、良い生活習慣を身につけてもらいたいと思います。



# ほけんだより

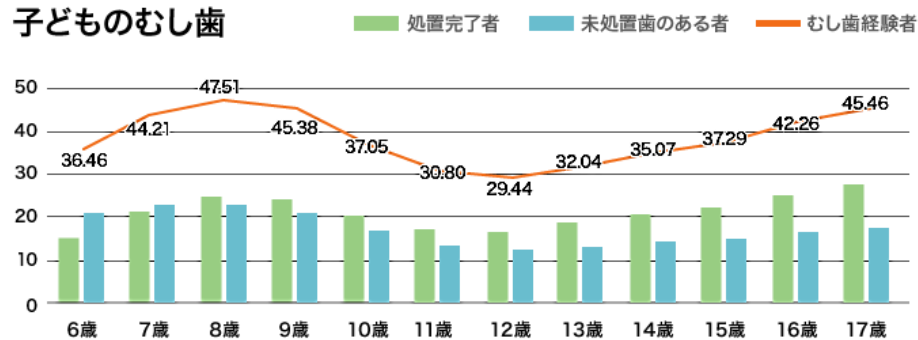
第424号 令和5年6月1日 光明第三こども園

梅雨入り真近で、汗ばむ季節となりました。子ども達は園庭、お散歩と青空の下、元気に遊んでいます。6月は歯と口の健康週間があります。健康な歯でよく噛んで食べることが、成長期の子どもにもとても大切です。今月の目標の歯磨きは歯を守る最善の方法です。歯磨きの大切さを理解して、お子様の歯の健康を守りましょう。

### 仕上げ歯磨きの大切さ

小学校の低学年くらいまでは仕上げ磨きが必要です。出来ればそれ以降の年齢でも仕上げ磨きを続けてあげてください。6歳頃を目安にはえてくる第一大臼歯は、はえ始め一番奥で乳歯より背が低いため、歯ブラシが届きにくく、磨き残しが多い部分です。永久歯ですから虫歯になったら次の代わりはありません。

#### 子どものむし歯



文部科学省 令和2年度 学校保健統計調査

<b>1.当て方</b> <p>下の奥歯の裏側</p> <p>内側 歯と歯肉の境目 外側</p>	<b>2.みがく力</b> <p>150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく</p>	<b>3.動かす方</b> <p>小刻みに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）</p>
<b>4.毛先の使い方</b> <p>奥側は「つま先」で</p> <p>手前側は「かかと」で</p> <p>中央部は「わき」で</p> <p>内側は「かかと」で</p>	<b>5.みがくポイント</b> <p>奥の裏側、表側、噛み合わせ面と、分けてみがく</p>	<b>6.みがき残しの多い所</b> <p>奥歯の噛み合わせ面、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目</p>

### 梅雨こそ気をつける熱中症

夏本番を前に湿気と共に気温も上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期に特に注意したいのが、熱中症です。熱中症は、気温や湿度の高い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったため現れるさまざまな症状の総称です。梅雨空け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、誰にでも起こりますが、特に乳幼児・高齢者は注意が必要です。水分補給をこころがけ、気温や湿度を気かけましょう。

### 乳歯の歯の生え方と歯磨き

6～9ヶ月：歯が生え始めます。

このころは唾液の分泌がさかんなので、離乳食のあとに湯冷ましを飲ませたり、指でやさしく口の中をこすったり、ガーゼで磨くことで十分です。

1歳ごろ：前歯上下4本が生えます。

1歳で上下の前歯がそろってきます。上の前歯は唾液が届きにくく、一度ついた汚れが自然には落ちにくい部分です。保護者が口の中を毎日みることで、機嫌の良い時を選んで歯ブラシで磨く習慣をつけはじめましょう。

1歳6ヶ月ごろ：奥歯（第一乳臼歯）が生えます。

1歳が過ぎて離乳が完了するころには奥歯（第一乳臼歯）が生え始めます。奥歯の「噛む歯」の汚れは唾液ではとれず、むし歯菌が定着しやすくなる部分です。歯ブラシで磨く習慣（特に夜）がとても重要ですので、無理をせず磨いてあげ、うまくできたらほめて習慣にしていきましょう。

2～3歳：犬歯、奥歯（第二臼歯）で乳歯20本完了。家族が歯磨きの手本を見せて、子どもの磨こうとする意欲を育てましょう。ぶくぶくうがいができるようになったら、歯磨き剤も使用できます。歯ブラシは子ども用と仕上げ用に分けて、特に、仕上げ用は、短時間で効率よく汚れを落とすためにもこまめに交換しましょう。

