

# てつなぎ

保健だより



梅雨の季節になりました。湿度、温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気を配っていきましょう。

6月4日はむし歯予防デーです。歯みがきの習慣付けが虫歯予防の第一歩。ご家庭でも食後に歯を磨く習慣をつけ、最後は必ず大人が確認するようにしましょう。

## 歯科検診 6月9日(木) 9:00~

※当日は朝食後、きれいに歯磨きをして9時までに登園してください。

- まだ歯の生えていないお子さんも検診致します。
- 年に一度の歯科検診です。出来るだけお休みしないようにしましょう。お休みでも、検診だけ受ける事も可能です。事前に連絡帳でお知らせください。
- 予備日は、6月17日(金)9:00~です。
- 検診を受けられなかった方は、後日、オヤマ歯科を受診して検診を受けて頂きます。ご了承下さい。
- 結果は、けんこうのきろくでお知らせします。月末にご確認ください。



### 歯みがきは いつから はじめるの？



乳歯が生え始めた6ヶ月頃は、ガーゼで歯の表面の汚れをふき取るだけで充分です。口や口の周りに触れられることに少しずつ慣れておくと、歯みがきの導入が比較的スムーズになるでしょう。

8か月頃になったら、歯みがきをスタートするタイミングと考えましょう。始めの時期は、まず、歯ブラシに慣れることが大切です。歯みがき粉の使用は、ブクブクうがいができるようになってからで大丈夫です。2歳頃が目安と言われています。

奥歯が生えてくる1歳6か月頃までには、歯みがき習慣ができることを目指しましょう。



下の歯が生え始める (2本)



上下の前歯が4本ずつ生える (8本)



第一乳臼歯 (最初の奥歯) が生える (12本)



乳歯列完成 (20本)



### ぶくぶくうがいの 練習方法



ぶくぶくうがいは口の中の細菌や食べ残し、食べかすなどを洗い流すために行います。2歳ごろになると、ぶくぶくうがいができるようになります。

うがいの練習を始める前に、水を吐き出せるように練習してみましょう。

まずは、水を口に含んで吐き出す練習です。口から、だらーと水がこぼれたり、床を濡らしたりするので、お風呂の時に練習すると、良いかもしれません。水を吐き出すときは、「ペッ」とできるだけ遠くに飛ばすように伝えてあげます。



次は口の中に少しの間、水をためておけるようにします。

口の中に水をためたら、水を噛むようにしてから吐き出すように伝えます。



最後に、水を口に含んで、頬を動かしながらブクブクします。お子さんの正面で「ブクブク」と声をかけながら、お母さんも一緒に左右の頬を動かして、お手本を見せてあげましょう。



### 5月の園の様子

0~2才児に風邪症状のお子さんが多かったです。また、月末に0.1才児と幼児に嘔吐・下痢の流行があり保健所に報告をして、感染対応について指導を受けています。下痢や嘔吐の症状がある場合はお休みをしていただき、その他腹痛、食欲がない、便がゆるい等の症状がある場合も無理をせずご自宅でお過ごしください。(山崎 弘美)