

歯と口の健康！まちなか保育園でも取り組んでいます！！

保健だより 「すこやか」 6月号より



手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。
乳歯は抜けてしまうのですが、乳歯のむし歯は永久歯のむし歯に密接にかかわっています。さらに最近はお口を清潔に保つことはむし歯だけではなく、インフルエンザや肺炎などの感染症予防にも効果があることがわかってきました。
歯ブラシは、1ヶ月を目安に交換するのが理想といわれています。清潔を保つことに加え、ブラシの毛が寿命で弾力がなくなり、汚れを落とす効果が低下してしまいます。
お家の方の“しあげみがき”はスキンシップにもなり、歯みがきタイムが待ち遠しくなるのでは😊 親子で楽しく歯みがきしながら、歯も病気も予防できたら最高ですね。

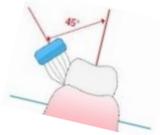
歯と口の健康週間 令和5年6月4日~10日



～しあげみがきのポイント～

- ひざの上に子どもの頭を乗せて寝かせ、歯をみがきます。
- 歯ブラシを鉛筆と同じように持ち、軽い力でみがきます。
- 歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏はていねいに。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきます。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてます。

*一本ずつていねいにみがいてくださいね。



今月も笑顔 いっぱい！ まちなかの子ども！



リニューアルしたホーム
ページ：ほぼ毎日更新
しています。どうぞご覧
ください。

