



梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に気温が上がる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすいので注意が必要です。衣服の調節などいつも以上に気を配るようにし、体調管理に気を付けましょう。



### 6月4日～歯と口の健康習慣です



### 歯磨きデビューをしましょう



#### 虫歯について

子どもの虫歯はできる限り、早めに治療をしないと、その後に生えてくる永久歯の歯並びが悪くなる、いびつな永久歯が生えてくるなどの悪影響を及ぼします。子どもの虫歯は進行に気づきにくいので定期健診を受けるようにしましょう。

#### 子どもの虫歯の特徴

- 歯と歯の間にできやすい。(見えないところで広範囲に広がる)
  - 子どもは痛みの感覚が大人より発達しておらず、痛いと言えないときはかなり虫歯が進行している。
  - 味覚が発達し、甘いものやジュースを好むようになると劇的に虫歯の進行が早くなる。
  - 乳歯のエナメル質は、永久歯の半分の厚みしかないため虫歯の進行が早い。
- ※エナメル質までの進行なら再石灰化で(歯を元に戻す)虫歯が治る可能性があります。

1本でも歯が生え始めたら、歯磨きをスタートしましょう。歯磨きといっても最初からブラシを使う必要はなく、きれいに洗った指で、お子様の口に触れ、口の中を触られることから慣れていきます。1日1回から初め、慣れたら食後に、また、眠っている間は唾液の分泌が減り、虫歯になりやすいので、寝る前の歯磨きは是非、行いましょう。

#### 歯磨きの進め方

口の中を触れられていくことに慣れていき、段階を踏んで少しずつ慣らしていきましょう。

- ① お母さんの膝の上にお子様を寝かします。優しく話しかけながら手足や顔に触れリラックスできる雰囲気作りをします。
- ② 口の中に触れられることに慣れていきます。きれいに洗った指で口の中や指を優しく触ります。
- ③ 慣れてきたら、ガーゼや綿棒で歯や口の中を拭きます。
- ④ 乳児用の歯ブラシで軽く歯を触り、歯ブラシに慣れていきます。

#### 仕上げ磨き

唇や上唇小帯(上唇から歯茎にのびる筋)に歯ブラシが当たらないようにします。奥歯を磨くときは口角から人差し指を入れ頬をふくらまして磨きます。

#### 歯科健診のお知らせ

6月6日(木)9時より、曾山歯科クリニックの曾山医師による歯科健診を予定しております。当日は8時50分までに登園して下さるようお願いいたします。



#### 手洗い教室を開きました

#### きらきら星の歌に合わせて手を洗おう

きらきら星の歌に合わせて、楽しく手洗いをしています。手洗い教室では実際に、石鹸をつけて手洗いの様子を見せると、真剣に見て、お話を聞いてくれました。「お手洗うよー」と声をかけると、お袖をぎゅっとあげて手洗いの準備をしてくれます。



手足口病や、ヘルパンギーナなど夏特有の感染症が流行する季節です。お家でも楽しく手洗をして習慣化し、様々な感染症からの感染対策をしましょう。