



# ほけんだより

2021年 6月  
沼袋西保育園・看護師

いつも感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。今年は桜の開花が早かったと思っていたら、5月中に梅雨入りした地方もあるなど、とても早足な季節の変化を見逃してしまいそうです。梅雨寒もあり体温調節が難しいお子さんもいるでしょう。そんな季節も元気で楽しく過ごしてほしいです。

## 歯磨きの仕方



## 6月4日は虫歯予防デー



姿勢は大人の膝の上に頭をのせて寝かせてみがきます。歯ブラシを口の中に入れるときは、頭が動かない姿勢で行いましょう。



歯ブラシはできるだけ小さな物がおすすめです。利き手で軽くペンを持つように持ち、前後あるいは横みがきになるように動かしましょう。もう片方の手は、子どもの唇を軽くめくると見やすくなります。



2歳頃までは、上の前歯の間、そして歯と歯肉の境目が虫歯になりやすいです。順番を決めてみがくと磨き残しが防げます。



### 仕上げ磨きをしっかりと！

歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌の良い時間帯や大人の余裕のあるときに行います。慣れてきたら食後習慣になるように徐々に増やしていきましょう。寝ているときは、唾液の分泌量が減少するため、虫歯菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず仕上げ磨きを行いましょう。



### ☆六歳臼歯とは

永久歯の第1大臼歯のことを一般的に六歳臼歯といいます。この歯は、永久歯の中で最初に生える歯で、上と下の歯の噛み合わせを決定します。次に生えてくる歯の歯並び、噛み合わせに影響するので、六歳臼歯はとても大切な歯なのです。

磨き残しが無いよう歯ブラシのあとは、大人がしっかり仕上げ磨きを行いましょう。

### ☆六歳臼歯の特徴

- ・一番初めに生える大人の歯
- ・噛む力が一番強い力持ちの歯
- ・溝が深いので、むし歯になりやすい
- ・生え始めの頃は、他の歯よりも背が低いから磨き残しやすい



## 6月の保健行事

2日(水)身体計測:幼児クラス

3日(木)身体計測:乳児クラス

10日(木)14:30~

夏前健診:幼児クラス

0歳児健診

24日(木)14:30~

夏前健診:乳児クラス

0歳児健診