

ほけんだより

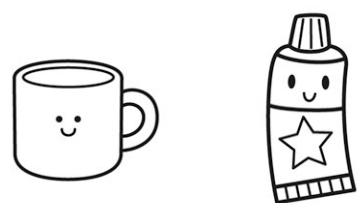
口の中のばい菌は、はみがきで減らそう

ばい菌は虫歯だけでなく、歯肉炎、感染症（風邪や肺炎）の原因にもなります。
1日1回以上、じっくり丁寧な歯磨きをしましょう
子どもは大人に磨き直しをしてもらいましょう。



< 歯科保健特別号 >

2016年6月 青梅みどり第二保育園



強い歯を作るには

赤ちゃんの歯茎の中には、乳歯が用意されています
乳歯の下には、永久歯が準備されています。
歯は骨と同じに、**カルシウム**でできています
そして、**噛む**という刺激で強く強くなっていきます。
噛むことは、歯を支えるあごの発達にも欠かせません
いろいろなものをよく噛んで食べることは、一生使う
丈夫な歯を作ることとなります。離乳食が終わったら、
噛むことを意識しておやつや食事を工夫しましょう
(毎食カルシウムや野菜をとり入れる。おやつに昆布やするめ 雑魚などをとる。乳製品をとるなど)



歯科健診結果

	ひよこ	つくし	さくら	ちゅうりっぷ	すみれ	ひまわり
虫歯のない	10	10	10	10	10	10
虫歯がある	0	0	0	0	3	3

どんなふうに磨くの？

0～1.5歳のころ・・・大人のお膝に仰向けに寝て、歯みがきの練習

大人が子どもの口の周りを優しく、マッサージしましょう

歌など歌って、にこにこしながらすると嫌がらず効果的 歯が2～3本のときは軽くガーゼや指でするだけで十分です。

1, 5～2歳・・・スプーンを持てるようになったら、歯ブラシを持たせて、磨いてみましょう。口に入れるだけで、上手くは磨けません。前歯二本分の幅の歯ブラシを用意します。

磨き直し用は別に用意します。

ぶくぶくうがいができるようになったら、仕上げ磨きの最後に歯磨き粉（フッ素が入っている）を軽く塗りつけうがいを吐き出させます。

2～3歳・・・上の歯、下の歯、奥歯、前歯と意識して、磨きましょう。あまり強くこすらないようにしましょうシュツシュツと音を聞きます。

4歳～・・・お箸を持てるようになったら、歯ブラシを鉛筆もちにして、細かく動かして一本ずつ丁寧に磨きます。

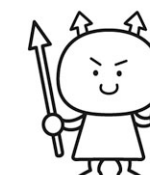
5歳～・・・6歳臼歯（奥の永久歯）が生えてきたら、歯ブラシを横から入れて、磨きましょう
生え変わるときは、痛みやむずむず感のある子もいます。優しく磨きましょう

歯医者さんと仲良くなるう

痛くなってから、受診すると治療も大変です。

半年に1回健診をしてもらい、歯の磨き方の相談やかみ合わせの相談等をして虫歯にならないようなアドバイスを受けましょう。小児歯科の看板があるところがいいでしょう。

お父さん、お母さんも一緒に診てもらおうと子どもも安心します。



虫歯がない



Co 虫歯になりそう、治療中も含まれま