



# 保健のページ



11/8は「いい歯の日」です。いつまでも自分の歯で美味しくごはんを食べたいですね。  
今月は年齢ごと・お悩みごとの歯磨き方法についてまとめています。

## ●歯の生えていない乳児

清潔な指で唇や口まわりをちょんちょんを触り、触れられることに慣れていきましょう。最初の歯が生えてきたら歯ブラシを使い始めます。

## ●歯みがきを嫌がる時は・・

歯ブラシが当たって痛いから嫌がっているということもあるようです。

仕上げ磨きをする方の膝の上に寝かせ、上唇小帯に歯ブラシが強く当たらないように指でガードしましょう。

歯ブラシはペンを持つように軽く持ち、力を入れすぎないようにしましょう。

仕上げ磨きをする方は、楽しい雰囲気であめながらやってみましょう！

## ●乳歯が生えそろってきたら

保護者の方も一緒に歯磨きをし、習慣になっていくように、楽しく取り組みましょう。

歯の一部に変色や着色がある場合には、単に茶渋などがついていない場合と、虫歯が疑われる場合があります。歯科でみてもらうようにしましょう。

## ●虫歯を予防するには？

上記のように歯磨きをしながら、他の要因にも気を付けていきましょう。

・甘いものを控える → 虫歯の原因菌の餌になるのがショ糖です。摂取する回数を減らしたり、食べたなら歯を磨く習慣をつけていきましょう。

・規則正しい生活を送ろう → 不規則な生活や睡眠不足によって免疫力が低下します。

口腔内にいる細菌への抵抗力が弱まり、虫歯菌の増殖につながります。また、睡眠不足により、唾液量が減り、口腔内の衛生環境が悪くなります。

## 【歯科健診の結果をご確認ください】

園では年に2回、歯科健診を実施しています。受診できなかった場合も、大切な歯ですので、健診に行ってくださいようお願いいたします。

歯科健診の結果は、おはようブックに記載しています。

代表的なものとして「C」は虫歯を意味しています。「O」は処置歯を意味しています。「V」は癒合歯を意味しています。

その他、欄外に記載している場合もありますので、ご不明な点ありましたら、職員までお尋ねください。

園児の年齢ではまだ仕上げ磨きが必要です。おこさんが歯磨きをしたあとに、保護者の方が仕上げ磨きを、ぜひよろしく願います。

看護師より

