

じょうずに みがけたかな？

平成27年5月18日 法善寺保育園

赤羽健康相談系の星野歯科衛生士さんが保育園に来てお話をしてくれました。虫歯にならないための3つのお約束をしました(プリント参照)。



雨の日、コロちゃんは家でゴロゴロしながらポテトやおかしをダラダラと食べていました。のどが渴いたのでりんごジュースを飲みました……すみれさんはお話を上手にきいていました。「お茶かお水だよ～」という声が何人か上がっていました。

頬に手のひらをあて、食べる真似をみんなですると、ほっぺたどうなる？

「カタカタする！」

「上・下に動くよ！」

みんな考えて答えています。

ほっぺが動くくらいご飯の時は動かして食べてね！とお話をしました。



コロちゃんの口の中、バイキンがいっぱい！虫歯のバイキンはみんなが寝ている時に元気になるの！しっかり退治しよう！とお話は終わり、今日は、いつもは見えないバイキンが見える魔法のいちご味の薬を使ってみんなの口の中も見ました。

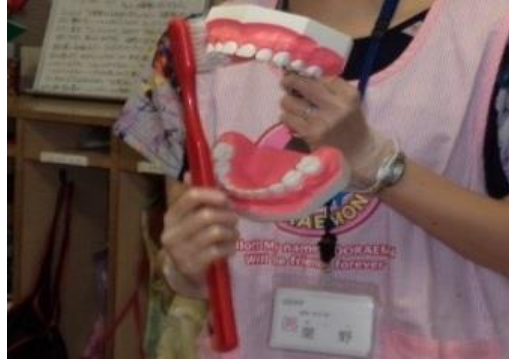
口の中はピンク色！

お友達と見せ合いしながら、ピンクがいっぱい残っている所を、お口を大きく開けたクマの歯に先生に色を塗ってもらいました。

・前歯の歯と歯ぐきの境目の所。

・奥歯の溝の所。

が残っていました。特に虫歯になりやすい所なのでお家でしっかり確認してください。

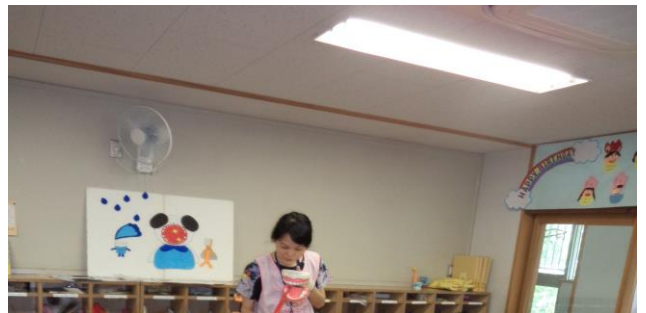


これは、前歯の「たてみがき」！

歯ブラシを縦に使ってシャカシャカ優しく聞こえるくらいで磨きます。



歯の裏は、このままクルッと歯ブラシの持ち手を立てて磨きます。



これは、奥歯の「よこみがき」！

歯ブラシを頬がひっぱられるくらい横に使ってシャカシャカたてに磨く時よりは音がします。

6歳臼歯がはえてくると思います。大人の歯だけではえてきたばかりの歯はまだ弱く、他の歯より低いので歯ブラシがあたりません。「よこみがき」で1本ずつ磨くように心掛けましょう。

はえたての歯は赤ちゃんと一緒に！

1日1回は大人が仕上げみがきをしましょう！

❖虫歯にならない環境をつくりましょう！

- ① 食事やおやつは、時間をきめて食べるようにしましょう。
- ② ジュースや乳酸飲料は虫歯になりやすいので、水分補給は麦茶や水にしましょう。
歯みがきは子ども任せにしないで、仕上げみがきをしましょう。※生えかわりの歯がある4年生くらいまでは必要です。
- ③ かかりつけの歯科医で定期的に歯の検診を受けることをお勧めします。
- ④ よく噛むことや、バランスの良い栄養に気を配ってあげましょう。

※虫歯が見つかったら早めに治療をしましょう。

(初期の虫歯は黒ずんで見えたり、白っぽく見えたりします。)

きれいで丈夫な永久歯の為に歯を健康に保つことはとても重要です。毎日の歯みがきは子どもの歯の状態を観察する良い機会です。

○仕上げみがきのポイント○

- ・保護者のひざの上に子どもの頭をのせます。
- ・鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、力はあまり入れずにみがきます。
- ・奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。

アメやハイチュウなど夕飯まで待てなくてつい食べているお子さんは多い様です。今は大人がコントロール出来る時期。小学校高学年になると自分で買って食べる様に…今の時期の習慣が影響するようです。食べたらみがくようにして、自分から歯をみがく習慣をつけてあげてください。