

元気いっぱい

ほけんだより

令和元年6月

福井市子育て支援課



6月は歯の衛生月間です

むし歯はこうして起こります！

菌
口の中に存在する
ミュータンス菌

+

糖
食事や
おやつ

時間



むし歯

口の中に食べかすが残っていると菌が口の中を酸性にします。

歯が長時間、酸にさらされるとむし歯になります。

むし歯にならないために・・・

食事・おやつを見直しましょう

食事やおやつの時間は決まっていますか？だらだらと食べると口の中がむし歯になりやすい状態になります。

歯みがきの習慣をつけましょう

食べた後は「歯をみがく」この繰り返して習慣がつきます。歯ブラシを嫌がる場合は、無理せず、口の中をゆすぐだけでもよいでしょう。

歯みがきの質問に子ども目線で答えます！



(質問1) 8カ月のママです。今、下の歯が2本生えています。歯みがきをしようと思うんですが、泣いてしまてできません。どうしたらいいですか？

(ぼくの答え) ママ、ほんというね、仰向けでお口を触られるのってあまり慣れてないんだよね。ちょっと不安になっちゃうんだ。普段から仰向けの遊びとかお口の周りを触ったりしてもらおうと、歯みがきの時も慣れるかな。あと力加減があるんだよね。歯ぐきって敏感だから優しくしてほしいな。

(質問2) 2歳児のママです。仕上げ磨きをどうしても嫌がります。毎回私もヘトヘトになってしまいます。毎食後しないといけないのでしょうか？

(わたしの答え) ママ、いつも歯みがきしてくれてありがとう。でもね、歯みがきがちょっと嫌な時もあるの。そんな時も押さえついたり怖い顔しないでね。夜が一番虫歯になりやすいから寝る前は頑張るよ。できたら沢山ほめてほしいな。



今年度から新しく、市内の園に勤務する看護師さんのコラムを開設します！

園の生活の中で、園児の健康面などについて、気がついたことをお知らせします。ぜひ参考にしてください！！



おしえて看護師さん！（第1回）

そろそろ乳歯が抜け始める年長さんのクラス。抜けたあとはうがいをして止血を確認します。クラスのお友達は「おめでとう～」とお祝い^^。抜けたことの驚きで泣いていた園児の表情もどこか誇らしげです。心も体も大きく成長するこの年齢、新しい永久歯は一生使う大切な歯です。歯みがき習慣をしっかりつけてあげましょう。

