

ほけんだより

2025.6

6月の保健予定

- 11日(水) 3歳児「歯の予防デー」(3歳児のみ歯ブラシ持参)
- 12日(木) 4・5歳児「歯の予防デー」(4・5歳児のみ歯ブラシ持参)
- 23日(月)～ 全園児身体測定 (クラスごとに測定します)
- 27日(金) 全園児健康診断 9時30分～

*全園児健診当日お休みの場合は次回の0歳児健診日にて受診させていただきます。

～お知らせ～

「歯の予防デー」は歯磨きについて話します。ご家庭で使用している歯ブラシを持たせてください

歯ブラシはケースやビニールの袋(ジップロックなど)に入れて持参ください(3歳児～5歳児クラス対象)。

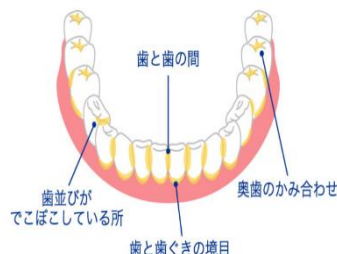
仕上げ歯みがきしてますか？

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で。
- 汚れが溜まりやすい部分を丁寧に。

↓ さらにプラスして、

- ★ かかりつけの歯医者さんを探しましょう。
- ★ 定期的に歯の状態をチェックし、虫歯を早期発見！早期治療しましょう！

コツのポイント!!



親子で楽しい歯磨きタイム～仕上げみがきの達人になろう～

「足立区ところとからだの健康づくり課」より抜粋

6, 7か月頃～【歯が生える前から】

口のまわりをさわることからスタート

(歯が生える前から顔や口のまわりをやさしくさわる)

1歳頃～【上の前歯が4本生えたら】

歯ブラシを使い始めます(上の前歯をみがくときは、人差し指で上唇をガードしながら磨くこと)

1歳6ヶ月頃～【歯磨きイヤイヤ期を上手に乗りきろう！】小学生になっても仕上げ磨きは必要です

- ①ゴシゴシ強くみがかない「ピカピカにしようね♪」など、優しい声掛けを
 - ②コツをおさえて、短時間で終わらせる。終わったらたっぷりほめる
 - ③楽しい雰囲気づくり。好きな歌をうたったり、お気に入りのぬいぐるみで「歯みがきごっこ」など
- ④年長児になってもまだまだ仕上げ磨きが必要です。スキンシップを兼ねて磨いてあげてください

