



## 今月の保健目標

### 正しい歯磨きを覚えましょう



# ほけんだより

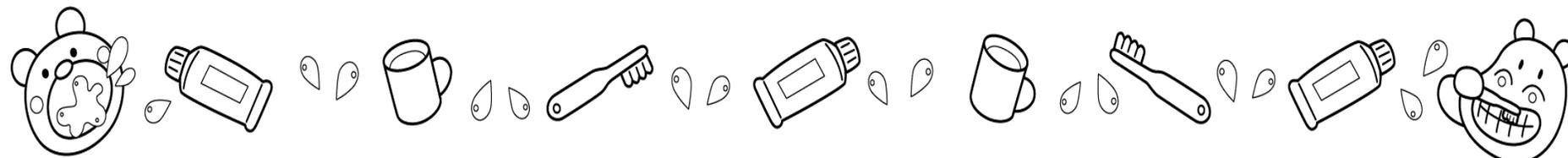


令和元年 6 月号

第 376 号

光明第一保育園

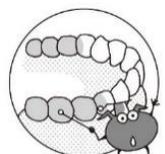
すがすがしい空気に緑の香りが漂う初夏の季節となりました。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯は、自然に治ることはありませんが、はみがきを習慣づけるだけで一定の予防効果が得られます。むし歯の無い歯で、美味しく食事をする事は、身体の健康にもつながります。この機会にお口の中の健康を考えてみませんか？



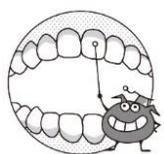
## 歯の汚れが残りやすいところはどこ？

## 上手にみがくには！

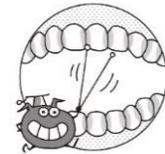
- ☆ 1~2本ずつ磨きましょう。20回ずつは磨きましょう。
- ☆ 歯ブラシの毛先をきちんとあてて、小さくコチョコチョコ動かしましょう。
- ☆ 毛先が揺がらない程度の力で動かしましょう。
- ☆ 歯ブラシが届きにくいところは、歯ブラシを縦にしてみましょ。
- ☆ 歯ブラシの先やかかとも使いましょ。
- ☆ 鏡を見ながらみがきましょう。
- ☆ 毛先の広がっていない歯ブラシを使いましょ。



奥歯



歯と歯茎のあいだ



歯と歯のあいだ



歯並びの悪いところ



## いつみがく？



## なぜみがく？



## 食べた後

歯の汚れの中の細菌は、糖をえさにして『酸』を生み出し、その『酸』が歯を溶かします。これが長く続くと虫歯になります。食べたら、歯をみがきましょう。



## 寝る前

だ液には、酸性になった口の中を、中性に戻す働きがあります。でも、寝ている間はだ液があまり出ません。寝る前は、仕上げみがきをしっかり行い、汚れを落としましょう。



## 歯の役割って何？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすることです。歯にはそのほかにも大切な役割があります。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

- ① 大きな声で歌を歌うこと
- ② お友達と楽しく外遊びをすること
- ③ ご飯を美味しく食べること

A 答えは…全部です！

- ① 発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです。
- ② 走ったり、力を出すときには、ギュッと歯をくいしばります。歯は運動にも大切です。
- ③ よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります。また、虫歯になると、噛む回数が減り、噛む力や顎の発育に支障をきたすことがあります。

歯は、生え始める乳児期から、ずっと私たちの生活に無くてはならないものです。

乳幼児期のむし歯は、子ども達の健やかな成長発達に影響を及ぼしてしまうことがあります。

乳幼児期は自分自身で積極的に、歯や口の清潔を保つことは難しいです。ご家庭と保育園で連携し、歯と口の健康を守り、健康に過ごせる身体をつくっていきましょう。

