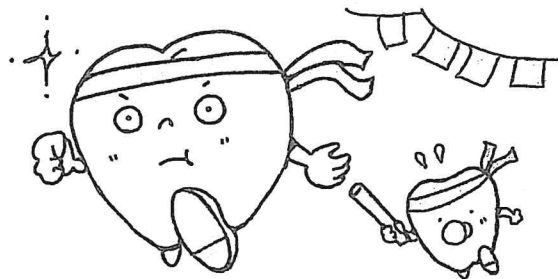




## 歯のケアをしっかりと 生涯にわたって健康な歯!!

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯には食べ物をかむ、話すなどの欠かせない役割があります。一生にわたって、健康な口と歯を保つためにも乳幼児期からしっかりとケアをしていきましょう。

### 乳歯からむし歯のない歯に



乳歯は、個人差もありますが生後6～7か月頃からはえ始め、3歳頃には乳歯がはえそろいます。そして6歳頃には今度は永久歯がはえ始めます。永久歯がすべてはえそろうまでの間、乳歯には大切な役割があります。それは、食べ物をよくかむ機能を育てること、話す時に正しく発音すること、また永久歯を正しくはえる場所に導くことなどです。

乳歯のうちから、しっかりとケアをして、健康な乳歯を保つようにしましょう。

### 健康な歯、口のための生活習慣



だらだらと食べ物を食べないこと。おやつなども時間を決めます。

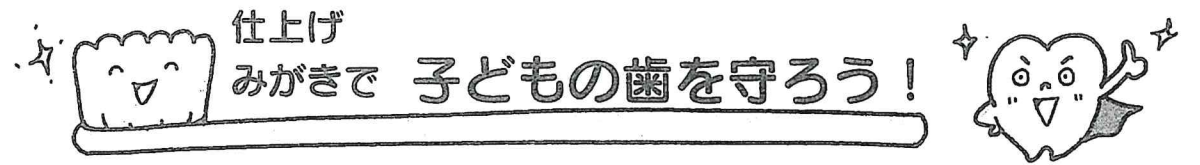


食べ物は、ゆっくりとよくかんで食べるようにします。



食後や寝る前には、歯をみがきます。特に、寝る前の歯みがきは丁寧に行います。

①健康な歯と口、あごの発達のためには、外遊びなどで体を元気に動かすことも大切です。



夜、寝る前の歯みがきは、保護者が仕上げみがきをするようにしましょう。睡眠中は唾液の分泌量も減り、むし歯になりやすいものです。ぜひ寝る前の仕上げみがきがおすすです。子ども自身で歯みがきをするようになって、みがき残ししやすい奥歯の溝や奥歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目、はえたばかりの歯などを中心に行います。

仕上げみがきには、仕上げ用の歯ブラシやフロスなどを使うとよいでしょう。

### 定期検診を受けていますか?



かかりつけの歯科医がありますか? かかりつけの歯科医などで定期的に検診を受けるようにすると、健康な歯と口を保つことにつながります。歯のトラブルがあった時にも、対応してもらうことができるので、ぜひ定期的に検診を受けるようにしましょう。

### ☆歯科検診が行われます☆

日時：6月28日(木) 12:00～

歯科医師：おきな歯科クリニック

子どもの歯・口腔内について、お聞きになりたい事などありましたら保育士までお知らせください。

### はしか(麻疹)発生状況

(2018年5月22日現在)

最初の(2018年3月20日)発症確認から感染者数は計100名。新たな感染者数0名です。

引き続き、対象の園児へのMRワクチンの予防接種のご協力