



# ほけんだより



令和5年6月  
うるま市公立こども園  
うるま市公立保育所  
～こども教育支援課～

6月4日は「6(む)4(し)」の語呂合わせで「むし歯予防デー」とされ、現在は6月4日～6月10日までの1週間が「歯と口の健康週間」となっています。歯や口の病気には、間食などの生活習慣も関係しています。是非、お口から健康を保てるように意識してみましょう。むし歯予防のためには歯みがきが大切です。ご家庭でも、歯みがきができたらシールを貼るなど、楽しんで取り組める工夫をしてみてくださいね(^-^)/

## 虫歯予防、できていますか？

虫歯を予防するためには、やはり歯みがが一番大切です。お子様が歯みがきをした後は、保護者の方が仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる効果がありますよ^^

## 保護者の仕上げみがきが大切！



子ども自身が自分でみがく習慣を付けることはもちろん大切ですが、子どもに任せっぱなしでは、歯の健康を守ることができません。仕上げみがきは、みがき残しやすい場所を重点的に行います。また、子どもが使う歯ブラシとは別に、仕上げみがき用の歯ブラシを用意して行います。仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けましょう。

## 歯みがきを遊びに変えよう♪

歯みがき絵本を読んで、歯みがきを普段の遊びに取り入れる



鏡を見ながらまねっこごっこを



歯みがき列車出発！みんなで一緒に洗面所へ



ホメホメ作戦で、みがけたらキュー



自前の歯みがきソングを熱唱中にササッと磨く



歯みがきできたご褒美に、カレンダーにシール貼り



## <おやつあたえ方のポイント>

危険なおやつと安全なおやつを正しく見わけよう！

原材料に砂糖が入っている食べ物や飲み物  
(ケーキ、チョコレート、ジュースなど)



シュガーレスのものに  
(酸にならない  
甘味料を使ったものや、  
ドライフルーツ、乾物など)



歯をとくす酸性の飲みもの  
(イオン飲料、スポーツ飲料、  
乳酸飲料など)



お茶やお水に  
(お茶はカフェインの少ない  
ほうじ茶や麦茶など)



口の中に長い時間含んだり、とどまったりする食べ物  
(アメ、キャラメル、チューチューアイスなど)



いつまでもダラダラと歯にふれることになると、砂糖や酸の危険性が増します



子どもがほしがるときにおやつをあたえる



食後のデザートや3時のおやつとして、時間を決めてあたえる

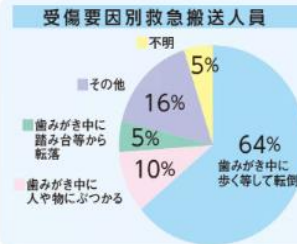


<“歯ッピーエンゼルのおくりもの”より一部引用>

## 歯ブラシによる子どもの事故を防ぎましょう！

歯ブラシを口に入れたまま転倒すると、**歯ブラシが**上あごや頬に**突き刺さる等の重大事故**につながりますので、椅子に座らせたり、親が抱えた状態で歯ブラシ遊びをさせるようにして、**決して親の目の届かないところで、就学前のお子さんに歯ブラシを持たせて遊ばせないように**しましょう。

歯ブラシには鋭利な部分がないため、危険性を認識していない保護者が多いようですが、**くわえたまま全身の体重が加われば、簡単に喉等に刺さります。**ひどい場合には脳に達する危険もありますので、就学前のお子さんには歯みがきの時以外は歯ブラシを持たせないようにし、常に親の監視は怠らないようにしましょう。



## <6月 乳幼児健診日程>

- ★乳児健診(前期) 6/4(日) 受付時間13:00~14:30
- ★乳児健診(後期) 6/4(日) 受付時間8:45~10:30
- ★2歳児歯科科検診 6/8(木) 受付時間13:00~14:30
- ★1歳6か月児健診 6/7(水)、6/16(金) 受付時間12:45~14:00
- ★3歳児健診 6/6(火)、6/30(金) 受付時間12:45~14:00

場所：うるみん3階ホール  
該当の方はお忘れなく！