

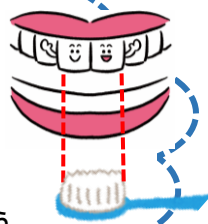


11月8日は「いい歯の日」

乳歯が生えてきたら、歯みがきをスタート。歯ブラシに慣れるところから少しずつ始めていきます。小学校中学年くらいまでは、保護者による仕上げ磨きも続けましょう。

歯ブラシはどんなのを選ぶ？

- ・毛の部分が、前歯二本分くらいの長さのもの。歯磨きの習慣がつくまでは、お気に入りの色やキャラクターで選んでもOK。
- ・仕上げ磨き用にもう一本、柄が長くて保護者が持ちやすいものを用意しよう。



毎食後みがこう！

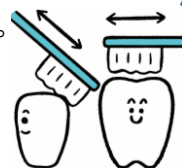
- ・歯磨きを始めたときの時期は、毎食後でなくてもOK。但し、寝る前は必ず仕上げ磨きをしよう。
- ・歯磨きに慣れてきたら、回数を増やしていこう。

歯科検診に行こう！

歯科検診は、「病気の疑いがある人」を見つけ出すために行われるよ。受診のお知らせをもらった人は、できるだけ早く受診しよう。

仕上げみがきの仕方

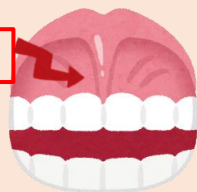
- ・保護者の膝の上に頭を置いて寝かせて磨こう。
- ・2歳くらいまでは、上の前歯の歯と歯の間や、歯と歯茎の境目が虫歯になりやすい。歯ブラシを前後、横に動かして磨こう。



歯みがきをイヤがる時は？

- ・楽しい歌を歌う♪
- ・保護者も一緒に磨いてみる。
- ・時間をかけすぎない。
- ・上の前歯に張り出しているスジ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると、痛くて嫌がることも。上唇を指でめくってスジを確認し、スジを避けて一本ずつ磨こう。
- ・長い時間歯ブラシを口に入れていっていると、唾液がたまって苦しい。ときどき歯ブラシを抜いて、唾液を飲み込む時間をとろう。

上唇小帯



「大変！お口の中に、バイキン虫がいる！」
「虫さんいなくなーれ♪」
と声をかけるのも効果的☆

磨かなきゃ！



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL: 079-490-2064 (専用電話)

FAX: 079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田