



初夏の風がさわやかに吹く季節になりました。6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯に関心を持ち、乳幼児期の歯を健康に保つための歯磨きの習慣を身につけていきましょう。

## 歯を大切にしましょう！

(保健指導計画目標)

「手に入れよう 長生きチケット 歯磨きで」(歯と口の健康週間 標語)

### 仕上げみがきのポイント

※こどもが安定した姿勢で！ 眠くなる前に手早く！



「あー」の口の形で下の奥歯を20回みがきます



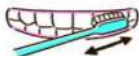
反対側も20回みがきます



「あー」の口の形で上の奥歯を20回みがきます



反対側も20回みがきます



「いー」の口の形で上の奥歯の横を20回みがきます

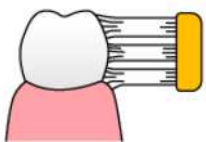


反対側も20回みがきます

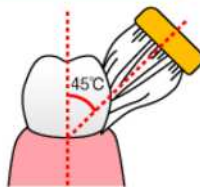


前歯を20回みがきます

外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

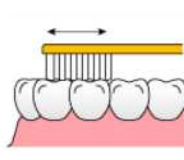


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて縦方向に動かします

奥歯のかみ合わせ



かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます

奥歯の内側



一番奥の歯まで毛先が届くように振動させます



## 健康な歯を守るために



### ❖ 食べたらみがく習慣をつけましょう

むし菌が増えないように汚れを早く取り除くことは、むし歯と歯周病予防につながります。

### ❖ おやつは時間を決めて食べましょう

間食の回数を少なく、また時間を決めて食べることで虫歯リスクを抑えることができます。

### ❖ 1日1回、寝る前に仕上げみがきをしましょう

こどもの口の中を、普段から観察しましょう。



### ❖ 乳歯が生え始めたら、歯みがきの習慣づけを始めましょう

口の中を触られるのが嫌な時期ですが、ガーゼなどで拭くことから始めて少しずつ慣らしていきましょう。

### ❖ 定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯に早く気づき、永久歯に影響を残さないように乳歯を守りましょう。

### ※ 乳歯の虫歯の特徴

- 歯の大きさが小さく歯質も弱いので、進行が早い。
- むし歯があっても痛みがないことが多い。
- 冷たいものがしみることはない。



### \* 保育園 感染症情報 \* (富山市内保育所等で6月に多く発症した感染症)

年度	1	2	3
令和2年	溶連菌感染症	感染性胃腸炎	伝染性膿痂疹(とびひ)
令和3年	RSウイルス	アデノウイルス感染症	溶連菌感染症
令和4年	アデノウイルス感染症	感染性胃腸炎	突発性発疹

日ごろの手洗いやうがい、おむつ交換後の手洗いを丁寧にしましょう！

新型コロナウイルス感染症が5月8日以降、5類に位置づけられました。

今後は、保護者記入による「**治ゆ報告書**」を提出していただくことになります。用紙は保育施設で配布していますが、富山市ホームページの『育さぼとやま』からもダウンロードできます。【手順】『育さぼとやま』→「目的別でさがす」→「保育所・認定こども園・幼稚園」→保育所等を利用中の方へ(在園児向け情報)→「3 保健・衛生に関すること」→「新型コロナウイルス感染症罹患後の提出書類について」の中に入っています。



治ゆ報告書