



ほけんだより

令和8年度6月1日発行
両国・なかよし保育園看護師

6月は、歯と口の健康週間があります。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守ってあげましょう。歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月の保健行事

- ・ 歯科指導（ひまわり） 6月4日（木）10：00～
- ・ 歯科指導（ゆり） 6月17日（木）10：00～
- ・ 幼児内科健診 6月4日（木）14：30～
- ・ 歯科検診（全園児対象） 6月25日（木）10：00～

5月の感染症

・ なし

6月4日～ 歯と口の健康週間！



歯みがきで虫歯を防ぐ！
歯みがきを好きになる **3**つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！ 歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一っしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

6月日に全園児対象の歯科検診があります。当日の朝は、必ず歯磨きをしてから登園をお願いします。ご協力をお願いいたします。尚、当日欠席した場合は後日、山田歯科医院（園医）にて歯科検診を行います。事前にお休みの予定がありましたらお知らせください。

