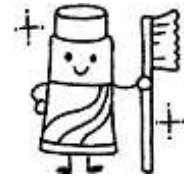


## 6月4日は虫歯予防デー

6月4日から6月10日までは歯の衛生週間です。虫歯を予防するには、日ごろの歯みがき習慣がなによりも大切です。3歳頃からは、自分で歯ブラシを持ち、食後に歯を磨く習慣をつけましょう。



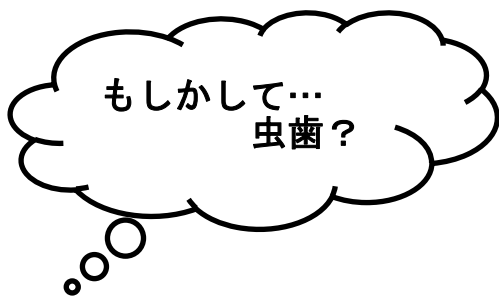
### ○鏡を見てみがこう!!

歯みがきをする時に、鏡を見ながら行くと、自分でどこを磨いているかが確認できます。鏡を見ながら歯を磨くように声をかけてあげてください。

### ○仕上げみがきが肝心!!



こまかいところまでは上手く磨けないので、子どもたちが自分でした後に仕上げみがきをしてあげてください。特に生えたばかりの歯、奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間などは虫歯になりやすいので注意しましょう。



むし歯があると、食事中こんな様子が見られることがあります。

- ☆同じ方ばかりで噛んでいる
- ☆いつまでも飲み込まない
- ☆噛まないで丸飲みする

### 歯磨きは「こんにちは さようなら」で

歯ブラシの毛先を  
自分の方に向けて  
下の歯を磨きます。

歯ブラシの毛先を  
外側に向けて上の  
歯の裏を磨きます

