

## 6月4日は虫歯予防デー

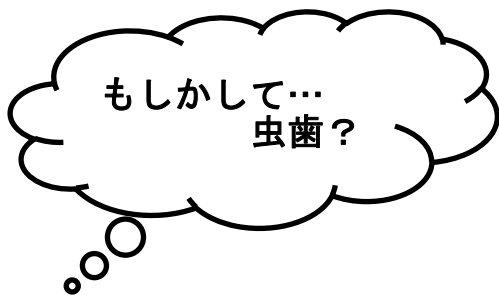
6月4日から6月10日までは歯の衛生週間です。虫歯を予防するには、日ごろの歯みがき習慣がなによりも大切です。3歳頃からは、自分で歯ブラシを持ち、食後に歯を磨く習慣をつけましょう。

### ○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は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

<p>歯ブラシの毛先を 自分の方に向けて 下の歯を磨きます。</p>	<p>歯ブラシの毛先を 外側に向けて上の 歯の裏を磨きます</p>
--	---




\* \* \* \* \*