

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、日ごろの歯磨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。



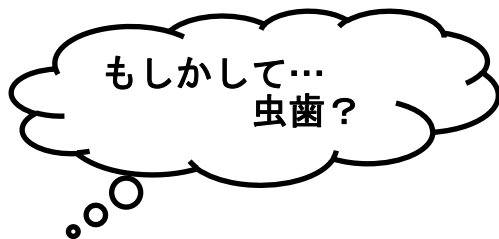
○鏡を見て磨こう!!

歯磨きをする時に、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。



○仕上げ磨き肝心!!

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磨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

歯ブラシは…

こんにちは	さようなら
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