



6月

# ほけんだより

2025年6月2日  
ニチキッズ飯山保育園

梅雨の季節がやってきます。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。  
衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 歯科検診のお知らせ

川西歯科医院の先生が来てくださいます。大きなお口で「あ〜ん」！先生にしっかり診てもらおうね。

**6月5日**  
15時〜



## 内科検診のお知らせ

**6月17日**

15時30分〜

空保小児医院の先生が来てくださいます。日頃気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。



## こどものはみがき

### いつ始める？どう始める？

はみがきのスタートは、歯が生え始める6ヵ月〜1歳くらいが目安です。この時期は、間食も少なく、唾液の自浄作用で十分清潔に保てるので、しっかり磨くよりもはみがきに慣れさせる感覚で始めましょう。

### はみがきのポイント

はみがきは、歯の本数やお子さんの発達によってみがき方にポイントがあります。歯が生え始めた頃は、まず口の中に歯ブラシが入ることに慣れさせてあげましょう。イヤイヤ期のお子さんには、無理強いせず、はみがきが楽しいものだと思ってもらえるよう、歌などで気持ちをのせてあげるようにしましょう。歯が生えそろってくると、奥歯や歯と歯の隙間がみがきにくく、虫歯になりやすいので、しっかりと時間をかけて仕上げみがきをしてあげましょう。

仕上げみがきは、お子さんの6歳臼歯(最初に生えてくる永久歯)が生えて、すべての歯をきれいにみがけるようになるまでは、保護者の方がしてあげるのが良いでしょう。



### 仕上げみがきのポイント

**歯ブラシは歯の面に直角にあてる**  
歯の面に直角にブラシをあて、こまかく振動させてみがきます(スクラビング法)。  
歯茎を傷つけないように優しくみがいてあげましょう。



### 上下の奥歯の溝をみがく

奥歯と奥歯の噛み合わさる面の溝は、汚れのたまりやすい部分です。溝に沿って手前にかき出すようにして汚れを取り除きます。



### 上の前歯をみがく

上唇の裏側にある上唇小帯(唇と歯茎をつないでいる筋)を歯ブラシで傷つけないように、ひとさし指で上唇を押さえ、ひとさし指に沿わせるように磨くと痛みがありません。



### 奥歯の側面をみがく

上の奥歯のほほ側は、口を大きく開けずに小さく開けると、ほほがゆるみがきやすくなります。下の奥歯の舌側は「アー」と言わせると舌が下がりがよく見えます。



×アーンと開くと歯ブラシが奥まで届かない

○小さく開けば奥歯のほほ側に届く

