



# ほけんだより 6月号

令和7年6月  
かすみ台第三保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変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。

## 6月の予定

6月 4日	(水)	歯科健診	関口歯科医院さん
6月 9日	(月)	歯みがき指導	健康センターの小野さん
6月 18日	(水)	0歳児健診	百瀬医院さん

歯科健診の日にお休みされた場合は、直接関口歯科医院もしくはかかりつけ医を受診していただきます。



歯みがき指導で準備していただくもの

3歳児、4歳児、5歳児 歯ブラシをお持ちください。

※ 歯ブラシの持ち方やみがき方など実践しますので忘れないようにお願いいたします。



## <仕上げ磨きで虫歯予防>

子ども自身がみがいた場合には、前歯の裏側、利き手の上の奥歯の側面など、みがきにくい場所に歯垢が残っています。大人が丁寧にみがいてあげてください。



## いつ歯みがきするの？

1日のうちで、寝ている間に唾液の分泌が少なくなり虫歯がしやすい環境になります。寝る前には必ず磨きましょう。

## 歯ブラシの選び方は？

ブラシの毛が短めで、やわらかくコシのあるもの。植毛部の長さは子ども自身の指2本分の幅かそれ以下のものが良いとされています。

## 仕上げ磨きはいつまで必要？

鏡を見て意識をもって磨けるようになるのは、個人差もありますが、おおむね8歳以上です。お子さんの歯みがきはつのつく年齢まで「1つ、2つ・・・8つ、9つ」と9歳まで大人の仕上げみがきが必要になります。よろしくお願いいたします。



## 虫歯にならない食生活は？

### ①食生活

飲み物も食べ物もダラダラと口に入れてしまう習慣に注意してください。

### ②よくかむこと

- ・なんでもよくかむ習慣は虫歯予防に大切です。子どもが欲しがる食べ物やおやつは、歯にベタベタとくっつくものが多いので気を付けましょう。
- ・野菜などの繊維のある食物をよくかむことで唾液を出し、歯垢を落とします。また唾液は歯垢を歯につきにくくする働きがあります。

