

# 6月 ほけんだより

さつき認定こども園  
令和5年5月31日



6月4日は「虫歯予防デー」 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

## ハミガキ習慣をみにつけよう



お子さんがスプーンなどを使えるようになったらお子さん自身にハブラシを持たせてみましょう。早い時期から歯磨きを習慣付けることが大切です。ハブラシで喉をついてしまうと危険です。ハブラシをくわえたまま歩き回ったりしないよう必ず大人が見守り、磨き終えたら誉めてあげましょう。

## 仕上げ磨きをしよう

お子さんが磨いた後に仕上げ磨きをしましょう。毎食後仕上げ磨きがベストですが、毎食後が難しい場合は、夕食後や寝る前にしっかり磨くことを日課にしましょう。寝ている間は唾液の量が減り虫歯菌は約30倍に増えると言われていたため夕食後か寝る前は必ず仕上げ磨きをしましょう。

## 仕上げ磨きのコツ

【前歯のコツ】 \*上唇と歯ぐきをつなぐスジにハブラシが当たると痛い。歯ブラシを持ってない方の人差し指の腹でこのスジの部分を隠して仕上げ磨きをしてあげましょう。

【奥歯のコツ】 \*奥歯はハブラシを奥から前に動かしましょう。前から奥に動かすと口の奥をついてしまい痛いので仕上げ磨きを嫌がる原因になります。奥歯の噛み合わせの溝に歯垢は残りやすいため気をつけましょう。溝が深い場合には「シーラント」という虫歯予防方法もありますのかかりつけ歯科で相談してみましょう。

【嫌がられないコツ】 \*日頃スキンシップをとる中で子どもの口元に触れ、触れられることにならしていきましょう。話しかけたり、歌ってみたり、数を数えながら歯磨きするのもオススメです。短時間で手早く丁寧にやりましょう。ハブラシが歯ぐきに当たると痛いので仕上げ磨きを嫌がる原因になります。ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で小刻みに1～2本ずつ磨くようにしましょう。



6月6日(火)尿検査提出日です。  
必ず当日の朝採尿し、登園時(9時まで)にご提出ください。前日に提出されてもお受け取りできません。

尿に血液・蛋白・糖が出ていないかを調べることで腎臓の病気や糖尿病を無症状の段階で早期に発見することができます。お忙しい時間とは思いますがご協力お願いいたします。

## お口ポカンがふえています

最近「口唇閉鎖不全症（お口ポカン）」と言われるお口がいつもあいた状態のお子さんが増えていると言われています。

「**お口ポカン**」をほおっておくと、虫歯になりやすい・かぜをひきやすい・歯並びが悪くなる・顔周りの筋肉やあごが育たない・姿勢が悪くなる・集中力がなくなるなどの悪影響があると言われています。

「**お口ポカン**」になる原因には、慢性的な鼻づまりによる口呼吸、お口周りの筋肉が弱い、歯並び、舌を押し出す癖がある、アデノイド肥大などがあります。

\*アレルギー性鼻炎などで慢性的な鼻づまりがある場合は耳鼻科で治療を受けましょう。日頃からよく噛む習慣をつけ、口を動かす遊び（タンポポの綿毛を吹き飛ばすなど）を取り入れることなどがお口の成長につながります。また、お口ポカンが気になる場合にはかかりつけ歯科受診時に相談してみましょう。