

# 6月のほけんだより

## お口と歯の健康を守ろう

乳歯は食べ物を噛むだけでなく、永久歯が正しく生えるための道しるべになる大切な役割があります。

乳歯の虫歯を放っておくと、永久歯の歯並びが悪くなったり、おとなになってから虫歯になりやすくなったりします。

一生使う大切な歯を守るために、乳歯のうちから歯に良い習慣を身につけ、将来の虫歯を予防しましょう。



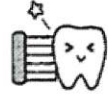
### 仕上げみがきは大切です

乳幼児期は保護者による仕上げみがきが中心です。3歳ころから、子ども自身でみがく習慣を少しずつつけていくと良いでしょう。細かいところまでは十分に磨けないため、仕上げみがきは必要です。仕上げみがきには、子どもの口に合う歯ブラシを使い仕上げみがきをします。寝ている間は唾液が減って虫歯になりやすいため、寝る前の歯磨きは特に重要です。



### 仕上げみがきのポイント

子どもを仰向けに寝かせます



歯ブラシは歯に直角に当てます。  
①～⑫の順に、1か所を10回くらいこすりましょう

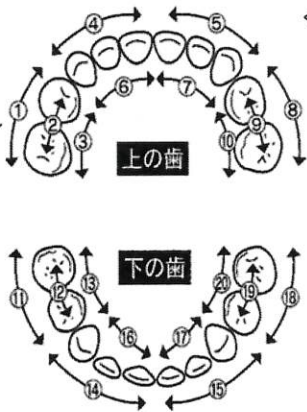
みがき残しやすい場所



生えはじめの6歳臼歯



順番にみがくと、みがき残しを減らせます。歯ブラシを持たない手で唇を上げたりするとみがくところが見やすくなります。みがき残しになりやすいところは意識してみがくようにしましょう。



## 口の機能を育てる食べ方をしよう

しっかり噛むには、足を床につけて背筋を伸ばして座り、体を安定させます。前歯と奥歯の両方を使うことで、あごや口の筋肉が育ちます。そして、口を閉じてよく噛んで食べると唾液が出て味を感じやすくなり、食べ物が細くなって窒息予防になります。



正しい姿勢で食べる

おとなが食べ方のお手本を見せることも大切です。楽しい雰囲気の中で食事ができる環境を作りましょう。

口を閉じて食べる



前歯でかみ切り



奥歯でそしゃくする

## 歯みがき剤について



フッ素には歯を強くし、虫歯になりにくい働きがあります。フッ化物配合の歯みがき剤は決められた量を守って使用しましょう。目安は、2歳ころまでは米粒程度、6歳ころまでにはグリーンピース程度の量が良いとされています。

参考)ほけんニュース 2025.2026 6月号 ©少年新聞社

## 尿検査のお願い

●尿検査(きく・さくら・もも組対象)  
6月23日(火)の朝1番の尿を採り、23日(火)に提出して下さい。容器等は6月19日(金)に配布します。お休み予定の方は担任にお知らせください。

## 歯科健診の様子です。

ひばり組さんは先生の上で、ひな組さんからは立ってお口を大きく開けて見せてくれました。恥ずかしがっている子もいましたが、歯科医の先生にありがとうございます



みんなよくがんばりました!!

