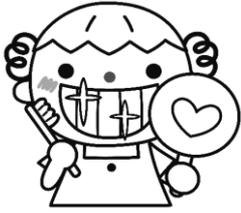


ほけんだより

平成29年1月31日 開南幼稚園 NO. 6



歯磨き指導を行いました



先日、健康診断でお世話になりました本田歯科クリニックの本田和憲先生に来ていただき、ホールで歯の磨き方を教えていただきました。

郡山市の虫歯の罹患率は全国平均と比較して大変高いのが現状です。幼児期に正しい歯の磨き方を習得し、虫歯予防に努めましょう。



本田先生から子どもたちへの質問



子どもたちの答えは

- 朝ごはんきちんと食べてますか？
- 歯磨きをしているかな？ 寝る前はどうか？
- うちの人に仕上げ磨きしてもらってるかな？

「やっているよ！」

★幼児期の子どもたちにとって、歯磨きで一番大切なことは 《仕上げ磨き》 をしてもらうこと。特に寝る前にするのがとても良いとのことでした。
ご家庭では仕上げ磨きやっていますか？
お子さんの口の中をチェックしながら、ぜひ行って下さいね。



◆虫歯になるとどうなる？

虫歯や治療を放置していると、痛みはもちろんのこと、場合によっては体にまで影響を及ぼすことがあります。

- ・顎の骨に膿が溜まると、歯茎が腫れて痛くなる。
- ・虫歯菌が顎の骨に感染し骨髄炎になる。 など

体にはいくつかの防御する力がありますが、虫歯や治療途中の歯には防御する力があまり働かないことが多いので、ひどくなる前に必ず治療しましょう。

《 虫歯予防のポイント 》

- ◎食べ物・・・甘い物の摂り過ぎに注意しましょう。カルシウム・ビタミン・リンは歯を丈夫にします。
- ◎時間・・・食べるたびに歯の表面は溶けるので、だらだら食べていると歯は溶け続けます。口に入っている時間が長い飴やキャラメル、ソフトキャンディなどは気を付けましょう。
- ◎細菌・・・虫歯は口の中にある細菌が原因で起こるので、歯磨きにより細菌や食べかすを落とし、虫歯になるリスクを減らしましょう。

* 歯の磨き方 *

まず上の歯を以下の順番で磨いた後、下の歯を上歯同様に磨いていきます。

1. 右奥歯の噛み合わさる部分 → ほほ側 → 内側 の順に横に歯ブラシをあてて行う。
2. 前歯の表面
3. 左奥歯の噛み合わさる部分 → ほほ側 → 内側 の順
4. 前歯の裏側 は歯ブラシ縦にあてて行う。

【今年度の歯科検診の結果】

クラス	受診者数	虫歯なし（処置済みを含む）
ひよこ	6名	6名
りす	24名	20名
うさぎ	15名	14名
ひつじ	18名	13名
ぞう	31名	22名
合計	94名	75名

※虫歯がある子は、その後治療をしていますか？早めに治療することが一番大事なことです。定期的に受診し虫歯がないか診てもらったり、歯のケアのアドバイスをもらうことも大切です。

