

全園児健診・歯科検診・食後の歯みがきについて

新型コロナウイルスの影響のため、日程が変更になりました。

★全園児健診・・・7月30日(木) 12時頃～

★歯科検診・・・10月28日(水) 9時頃～

日程が近くなりましたらまたお知らせします。また、感染防止のため、しばらくは園での食事後の歯ブラシを中止します。よろしくお願い致します。

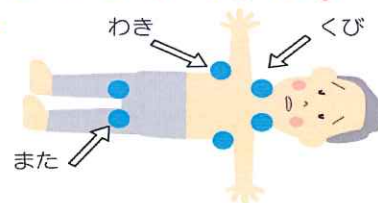
6月もあぶない！！熱中症に気を付けよう！！

～熱中症予防チェック～ いくつできていますか？

- ① 生活リズムを整える。(早寝・早起き・朝ごはん)
疲れが残っていたり、朝食で栄養を取らなかつたりすると暑さに負けやすくなります。
- ② 急に激しい運動はしない(準備運動をする)
休み明けや朝早くに運動をするときは、身体を少しずつ目覚めさせましょう。
- ③ 日差しの強い日は帽子をかぶる。
熱中症の原因は気温(暑さ)だけではなく、強い日差しにも気を付けましょう。
- ④ こまめに休憩・水分を取る。
「のどが渴いた」と思ったときは、すでに身体の中は水分がなくカラカラの状態です。運動前にも水分を取りましょう。
- ⑤ 風通しの良い服を着る
サラサラしている生地や汗を良く吸い取る素材などを選びましょう。

「頭がクラクラする」「からだがあつい」と感じたら・・・

身体があついと感じたときは頭や顔を冷やしたくなりますが、太い血管(血の通り道)のある首、わき、足の付け根を冷やすようにすると全身が冷えやすくなります。



乳幼児の歯と虫歯予防

0歳児🐣クラス (大人がみがく)



2本歯が生えたら

- ・湿ガーゼなどで歯面をふく。歯みがきの予行練習にもなります。
 - ・食後に歯ブラシを持たせてみる。必ず大人の目の届くところで。座りましょう。
- 上下4本ずつ生えるころから
- ・歯ブラシでみがき始める。痛がらないように気を付けて、習慣づけが目標です。

1歳児🐱クラス (大人がみがく)



奥歯が生え始めたら(だいたい1歳半くらい)

- ・奥歯でかみつぶしたり、すりつぶす練習を始める。食べ物を口いっぱい頬張らず少しずつ口に入れる。ゆっくりよく噛み、唾液で飲みこむようにする。(飲み物などで流し込まない)
- この時期むし歯になりやすいところは

上の前歯の間、上の前歯と歯肉の境目(歯のつけね)です。



2歳児🐰クラス (一緒に歯磨き+仕上げみがき)



上下16～20本の乳歯がはえます

- ・歯磨きの練習を始める。
- 家族の真似をしたがる時期なので一緒に歯をみがいて少しずつ教えてあげましょう。まだ上手にはみがけません。歯みがきの習慣をつけることが目標です。

3歳児🐱クラス (一緒に歯磨き+仕上げ磨き)



上下20本全部の乳歯がはえます。

- むし歯がそろそろ増えてくるので気を付けましょう。
- ・歯磨き習慣をつけ、ぶくぶくうがいも上手にできるように練習しましょう。
 - ・食事やおやつとの与え方に気を付けましょう。

4歳児🐶クラス (自分で歯磨き+仕上げ磨き)



あごが、ぐんと成長し始めます。

- ・かみごたえのある食べ物をよくかんで食べるとあごの成長に効果的です。順調に成長すると乳歯と乳歯の間にすき間ができます。このすき間は、乳歯より大きい永久歯と生え変わるために必要なものです。

5歳児🐶クラス (自分で歯磨き+仕上げ磨き)



永久歯が生え始めます

前歯・乳歯が抜けて、永久歯が生えます。

奥歯・乳歯の列の奥に永久歯(第一大臼歯)が生え始めます。

むし歯にとってもなりやすいので、ていねいに磨きましょう。仕上げ磨きも忘れずに。

