



6月のほけんだより

「普段」と違う生活に戸惑いを感じたり、ストレスがたまったりするのは大人も子どもも同じです。長引く休園と在宅で今まであまり見たことのないような姿もあるのではないのでしょうか？ それを受けとめ、支えていくのは、実はとてもエネルギーのいることです。まずは大人がゆっくり深呼吸してみましょう。好きな香りや飲み物でホッと一息、会えないけれどメールや電話でのおしゃべりなども助けになるかもしれません。参考：国立成育医療研究センターHP「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html> 新型コロナウイルス感染症の拡大で抱える、子どもや大人のストレスとの向き合い方がわかりやすく解説されています♪

開脚ストレッチ

親子で楽しく遊びながらカラダを動かしてみましょう



太ももの内側のストレッチ。
この部分は、幼少期からしっかり柔軟性を保っておかないと、立った状態や歩行時の姿勢が悪くなる原因に。

- ① お互い開脚して足同士をつけて手をつなぎます。
- ② ゆっくり相手の手を自分の方向に引いて前屈させます。
- ③ 交互に行います。

POINT

骨盤がしっかり立っている状態で実施の方が効果的なので、子どもは壁などを背にしてやりましょう。背中を丸めながら前屈するのは姿勢が悪くなるのを助長するので、胸をしっかりと開いて行います。

Benesse Women's Park より引用 <http://women.benesse.ne.jp/akuiku/susume/index.html>

新型コロナウイルス
感染症予防対策により
全園児歯科検診は
10/29(木)に延期
になりました。



仕上げみがき

仕上げ磨きについて 小学校2年生くらいまで続けてください。

・痛がらせないことが大切です。

・上の前歯2本の間には「上唇小帯」という筋があります。

ハブラシが当たると痛みがあったり、傷つけることもあります。指でガードしましょう。

・ハブラシは、軽い力(200g)で磨ける「ペングリップ」(鉛筆の持ち方)で持ちましょう。

優先的に仕上げ磨きするところ

奥歯の外側・内側

・奥歯の外側や内側も「基本の磨き方」で磨きます。写真のように、外側と内側にハブラシを当てましょう。

前歯の裏側

前歯の裏側はハブラシを縦に当てて磨きます。

*奥歯と歯肉の境目に磨き残しが目立ちます。睡眠中は唾液の分泌量が減りむし歯になりやすくなります。特に夕食後は必ず磨く。ぶくぶくうがいもわすれずに。



乳幼児の歯 とあご 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、座って。
- 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。
 - ・食べ物を噛んで噛み切る週間を始める。(りんごやみかんなど)

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)



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。むし歯が奥歯にもでき始めます。
- ・ぶくぶくうがいの練習も始めましょう。

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て。
- ・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す。

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。歯磨きが少し上手にできるようになります。練習しましょう。

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。

