

保健室より



6月実施の歯科健診についてお知らせします

クラス	虫歯なし	虫歯あり	要観察あり
5歳児	11名	6名	1名
4歳児	13名	4名	1名
3歳児	14名	3名	0名
2歳児	16名	2名	1名
1歳児	15名	0名	0名
0歳児	8名	0名	0名



楽しい歯磨き週間を大切にしましょう

① 虫歯は移ります

大人が口にした食具（はし、スプーン、フォーク）で子どもに与えると虫歯菌が移るので注意しましょう



② おやつ・食事の時間を守ろう

食事・おやつ・歯磨きはセットで考えましょう。いつも何かを口に入れている状況は虫歯のリスクが高くなります。おやつも時間を決め、ダラダラ食べるのはやめましょう。



③ 飲み物にも注意しましょう

子どもの乳歯は、もろく溶けやすいので清涼飲料水などの糖分を多く含むものは避けましょう。糖によりゆっくりと歯を溶かしてしまいます。そのため、水分補給はお茶や水などが安全です。



④ 噛む習慣をつけましょう

唾液は虫歯予防に効果的です。唾液を出すには、食事の時はゆっくり食べられる環境を作りましょう。よく噛んで食べることが大切です。



⑤ 食べたなら磨く習慣をつけましょう

30分以内に磨くことで菌の繁殖を防ぎます。また、定期的に歯科健診を受けることで虫歯の早期発見・早期治療に繋がります。