

みどりっこだより



発行/相模原協同病院
病児保育室みどりっこ
発行・編集/病児保育室
みどりっこ

みどりっこは、お子さまが病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調に合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

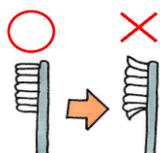
歯の健康を見直そう ～歯磨きのおはなし～

6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」といい、歯や口の健康を見直す一週間です。健康なお口は元気な体を支える大切なもの。健康で元気に生活するために、毎日の歯磨きを見直してお口の健康を保ちましょう。

歯ブラシ選び

ブラシの部分は子どもの口に合った小さめのものを。柄はストレートでシンプルなものが力のコントロールがしやすいです。

歯ブラシは1か月を目安に新しいものに交換しましょう。



歯垢除去率
20～40%
ダウン!

力を抜いてリラックス

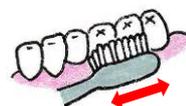
力を入れすぎると、毛先が歯の表面にきちんと当たらなかったり、歯肉を傷つけてしまったりします。



150～300g
程度の力で

こまかく動かす

一か所(乳歯2本が目安)を10回くらい、細かくていねいに磨きましょう。



じょうずな歯みがき

のための

ポイント



フッ素やフロスも活用

フッ素は歯の質を強くしてむし歯を予防し、フロスは歯ブラシでは届きにくい場所の歯垢を取り除くのに有効です。



フッ素

歯ブラシのあて方

磨こうとする場所によって、毛先を使い分けると効果的です。

前面



前歯の表
奥歯の溝

わき(サイド)



奥歯の
表と裏

つま先

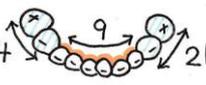
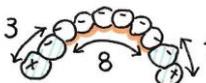


前歯の
裏側
かかと

歯磨きの順番

場所を小分けにして、磨く順番を身に付けておくと磨き残しが少なくなります。

《9分割法》



1か所につき
20秒くらい
磨きましょう

仕上げ磨きのポイント



○歯磨きの事前準備

歯が生えるまえから歯磨きのまねごとをしておくとうれしいです。歯が生えてきたら仕上げ磨きの状態で寝かせ、顔や口のまわりを優しく触ったりします。慣れてきたら水で濡らしたガーゼなどで歯を磨き、実際の歯磨きに慣れさせましょう。

○笑顔で声かけ♪

ママやパパの笑顔が消えてしまうと、子どもにとって楽しい時間ではなくなってしまいます。歌や人形、絵本なども取り入れて、歯磨きの時間が楽しくなるよう工夫してみましょう。仕上げ磨きは貴重なスキンシップと考え、「今の時期しか出来ない」仕上げ磨きを楽しんでください♪

○8歳を目安に卒業

6歳臼歯が生えてから2年間はむし歯になりやすい時期なので、仕上げ磨きが必要です。姿勢が安定し体を動かすことなく磨けるようになったら、卒業のタイミング。ただし、11歳くらいまでは時々口の中をチェックしてあげましょう。

☆スタッフ紹介☆

新しくみどりっこの一員になりました♪



かの保育士

- 干支 ● いぬ
- 好きなこと ● 家庭菜園、パズル