



令和3年6月4日  
 荒川区立汐入こども園  
 園長 大山 祐子  
 看護師 大熊 トシ子

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。こども園でも、5月末に全園児の歯科検診と5歳児には、三浦歯科医による歯科講話がありました。乳児の生えたてのかわいい歯、年長児の立派な永久歯！親子で一緒に歯を磨いたり、寝る前にお子さんの口の中を覗いてみてください。

歯磨きの飛沫による感染症防止のため、今年度は園内での歯磨きを行わず延期します。歯磨きカレンダーを配布しましたので、ご家庭でぜひご利用ください。

右のQRコードを読み取り、園のホームページもご覧ください



## 健康な歯を保ちましょう



健康な歯を保つためには、歯磨きがとても大切！「甘い物＝むし歯」ではなく、ダラダラと食べるのが一番危険です。「食べたら磨く」を基本にし、牛乳などでカルシウムを補うなど、栄養バランスにも気を配りましょう。

特に、寝る前の大人の仕上げ磨きは、10歳位まで行うことをお勧めします。



### 仕上げ磨き

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせて軽い力でやさしく、歯みがきをする。
- 初めは短時間で、慣れたらしっかり磨く。奥歯の溝や上前歯の歯と歯ぐきの間などを重点的に磨くと良い！
- 歯ブラシは毛先が開いたら交換する。



## 5月27日歯科健診



三浦歯科医

上手にごろん！

歯ブラシが小さい人が多かったです。年齢や歯の大きさによってサイズを変更しましょう！



荻原歯科医

大きな口であ～！

指しゃぶりなどで歯並びがそろそろ気になります。むし歯が見つかった人は早めに受診しましょう。

## 5歳児歯科講話と歯磨き指導！

子どもたちと歯のために大切な3つの約束をしまいた。



- ①食べたら磨く
- ②甘い物は食べ過ぎない
- ③よく噛んで食べる

三浦先生の話の後の給食は、いつも以上によくかんでいた子どもたちでした。

### ※ 青空 歯磨き教室 ※

感染症対策で三密を避けるため、園庭側のテラスで少人数で行いました。手鏡で自分の歯を見ながら一生懸命に磨いていました。今は、歯磨きのポスターを作成中です。お楽しみに～

