



保健指導だより



6月号 鶴橋幼稚園

6月4日は何の日でしょうか？

64を「むし」と読めることから、6月4日は虫歯予防デーとされています。また6月10日までは歯と口の健康週間とされています。そこで幼稚園の子どもたちにも歯の健康について興味を持ってほしいと思い、むし歯について保健指導を行いました。



まず、むし歯になる流れを説明しました。

まつ組さんに「どうやってむし歯になるか知ってる？」と聞くと、「あめを食べたらなんねん！」とか「はみがきしなかったらなる！」といろいろな発言がありました。

そのため「お菓子だけじゃなくてご飯を食べた後も歯みがきをしなかったらむし歯になるよ。でも、ただ歯みがきをするだけではむし歯は防げないよ。」と話し始めました。



食べかすをむし歯菌が食べると、ねばねばしたものの(歯垢)や歯をとかすもの(酸)がでるよ。それを放っておくと、むし歯になるんだよ。

きく組さんにはむし歯になる流れを説明した後、「どうしたら歯にくっついたねばねばを取り除ける？」と聞きました。「はみがきをする！」もちろん出ましたが、「いとようじする！」という発言もあり、驚きました。



6月10日にきく組に歯みがきを配ります。

6月14日からきく組も歯みがきを始めるので歯ブラシ袋と歯みがきを持って来て下さい。

(必ず記名をお願いします。)

むし歯にならないための約束

(まつ組)

- ①ご飯やお菓子を食べたら、すぐに歯みがきをする。
- ②ゴシゴシ強くこするのではなく、優しい力で歯をみがく。
- ③奥歯、歯と歯の間、歯茎も忘れずにみがく。

(きく組)

- ①家でご飯やお菓子を食べたら、すぐに歯みがきをする。
- ②幼稚園ではお弁当を食べたら、ぶくぶくうがいをする。

(歯に残っている食べかすを取るため。)

