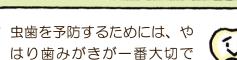


令和7年6月1日 大宮みちのこ保育園

長ぐつを履き、水たまりの音を楽しみながら登園してくる子どもたちの姿が見られる季節となりま した。雨で滑りやすく、けがも増える時期ですので、ご家庭でも十分に注意して過ごすようにして ください。 ※6月4日は
歯科検診
をおこないます

# 虫歯予防ラ



はり歯みがきが一番大切で す。お子さまが歯みがきをし た後は仕上げみがきを行い、 虫歯を予防しましょう。また、 ご飯を食べる時はしっかりと かんで食べる習慣を付けまし ょう。肥満予防となるだけで なく、唾液がたくさん出るこ とで口の中を洗い流し、虫歯 を防いでくれる役割がありま











## 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみが きをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力 でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、 歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきま
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあて ましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ 丁寧にみがいていきましょう!



## 爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひ っかいてしまったり、折れたりなどと、 けがの原因となります。また爪は、汚 れが溜まり不潔になりやすいところに もかかわらず、指しゃぶりや爪をかむ くせがある子も多く、汚れたままにし ておくとばい菌を直接取り込んでしま います。週に一度は指先のチェックを 行うようにしましょう。



### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたり する他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪 全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、す じや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気 になる場合は病院へ行きましょう。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上 がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り 過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならな いよう、十分に気を付けましょう。