



歯だいすき！

本日の「むし歯予防のお話し」の内容を紹介します。



すごい歯ナンバーワンはだれだ？！



今年も歯科衛生士が依頼を受けた保育施設に出向き、パネルシアターを使って30分間、3歳以上の園児の皆さんにお話をしました。

〈お話の内容〉

自慢の歯を持つ動物たちが集まって、誰が1番すごい歯の持ち主か競っています。

前歯が伸び続けるネズミかな？

なが〜い立派な牙を持つライオンかな？

たくさん歯があるイルカかな？

あれあれ？ケンちゃんの頭には王冠が・・・！

すごい歯ナンバーワンは人間のケンちゃんに決定だ♪(お子さんに、なぜナンバーワンになったのか聞いてみてくださいね。)

すごい歯ナンバーワンに選ばれたケンちゃんの良い歯を守るためには、どんなことに気をつけたらいいのかな？

みんなでいっしょに考えました。



歯磨きワンポイントアドバイス



今年は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、残念ながら皆さんと一緒に歯磨きの練習をすることは避け、大きなお口の模型と歯ブラシを使って、磨き方のワンポイントアドバイスをしました。



歯と歯肉のきわは、
コショコショ
優しく磨きましょう。



歯ブラシだけでは落とせない歯と歯の間は、「糸ようじ」を使おうね。



「ぶくぶくうがい」の練習をしましょう



園児の皆さんと一緒に「ぶくぶくうがい」の練習をしました。「エアぶくぶくうがい」です。くちびるをしっかり閉じ、空気のお水をお口に溜めて、片頬ずつ膨らんだ頬をしっかり動かしたり、両方の頬をいっぺんに動かしたりします。

「うがい」は、お口の中の「食べかす」の除去だけではなく、お口の周りの筋肉(口腔周囲筋群)の発達を促し、息をする、食べる、飲み込む、しゃべる機能を助けます。

3歳児で半分くらいの子どもができるようになります。おうちでも毎日行いましょう。



今年度は、新型コロナウイルスの感染の感染拡大を防ぐため、例年6月開催の「むし歯予防デー」、11月開催の「いい歯の日」イベントが中止となりました。外出控えなども重なり、歯科健診を受ける機会が、ぐっと減っています。

ステイホームが続いた時期、おやつ回数が増えた家庭もあるようで、むし歯や歯周病の発生や悪化が懸念されます。



今年、まだ1度も歯科受診していない人は、ぜひ、かかりつけの歯科医院や保健所で歯科健診をお受けください。



小樽市保健所の小児歯科相談日・・・(9歳まで利用可)

予約制 電話22-3110 (月6回程度 月・水・金の午後開設)

歯科健診・相談(無料)

フッ化物塗布(740円)

(フッ化物塗布は、4か月ごとに受けましょう。)

※ 母子手帳と歯ブラシが必要です。



年間日程表