

園医の小野先生と歯科衛生士の福井さんと鈴木さんによる歯磨き指導がありました。

幼児3クラスと、地域から1組参加され、「怪獣ムッシー」のパネルシアターで、歯磨きの大切さを教えてもらった後、歯磨きの仕方を練習しました。今年は歯ブラシをもつての実践はしませんでした、みんな真剣な表情で見っていました。

半年に1回はお口の中を見てもらおうといいそうです。  
かかりつけ医がない方はかかりつけ医をもてるといいですね。



## 虫歯にならないための 3つのお願い

- 食べたらずく
- 甘いものは時間を決めて少しだけ
- 好き嫌いしないで食べる

## 歯ブラシを使うときの 3つの約束

- 歯ブラシを噛まない
- 歯ブラシで遊ばない
- 歯ブラシをもつて走ったり飛んだりしない

保護者の皆様からのご質問をいただき、小野先生と歯科衛生士さんよりいくつかアドバイスをいただきましたので、ご紹介させていただきたいと思います。

**Q1** おすすめの歯磨き粉はありますか？

**A1** 歯磨き粉にはフッ素が入っているので、使用できるといいですが、歯磨き粉には研磨剤が入っていて、ザラザラ感を嫌がるお子さんもいます。ジェルタイプや液体タイプもあるので、味や食感など、いろいろ試してみるといいですね。

**Q2** 仕上げ磨きについて

**A2** 歯磨きの習慣をつけたり、手と脳の連動動きのためにも自分で磨くことも大切ですが、小学6年生までは仕上げ磨きが必要です。特に永久歯が生えてきたら丁寧に磨いてあげましょう。

**Q3** 歯磨きを嫌がるときは？

**A3** 歯茎にブラシが当たると痛くて嫌になってしまうことがあります。歯茎の部分に指をあてて、直接ブラシが当たらないようにしてみましょう。

**Q4** 歯磨きができないときはどうしたらいいのでしょうか？

**A4** 洗口剤や歯磨きシートがあるので、活用してもいいと思います。汚れをとるには限界があるので、基本は歯ブラシをしましょう。毎日お子さんの口の中を見ることも大切なことですね。また、歯間の汚れはブラシでは取れにくいので、週に1回でも使ってみるといいですね。