



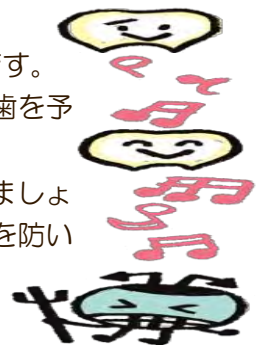
6月4日は 虫歯予防デー

6月12日は歯科検診です



虫歯を予防するためには、や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。

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。唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割と肥満予防にもなります。



健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。

甘い物=虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！

「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。

牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯につきやすいスナック菓子が多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

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°にあててみがきましょう。
- 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！



梅雨時の健康

梅雨の時期は温度、湿度ともに高くなり、様々な影響が出てきます。健康に過ごせるように日ごろから身のまわりの清潔を心がけましょう

食中毒予防の三原則

<h4>3 やっつける</h4> <p>中まで加熱、すぐ冷却</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 中心部が75°Cで1分以上加熱（ノロウイルスの場合は、85～90°Cで90秒間以上） ● 冷蔵10°C以下、冷凍-15°C以下で冷却 	<h4>2 増やさない</h4> <p>食品は素早く調理、早めに食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 調理中の食品、残り物を放置しない ● 食材の温度管理 	<h4>1 つけない</h4> <p>手と調理器具はいつも清潔に</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手洗いの励行 ● 食品を区別して保管・調理 ● 包丁・まな板・ふきん等の殺菌
--	---	---