

ほけんだより

No. 3

法光院こども園 2020年10月23日 発行

虫歯予防

虫歯は
どうして
できるの?

- ・ 歯の質
虫歯になりやすい
- ・ 糖分
甘いおやつに多い
- ・ 細菌
口の中にいる

3つが重なると
虫歯に!!



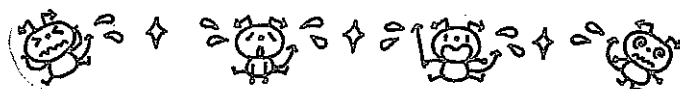
《 歯みがきとしよう 》

- ・ 食後の歯みがきの習慣をつけましょう。
- ・ 小さなお子さんは、食後にお茶や湯がましと飲んだり、グググうがいをしましょう。
- ・ 寝る前の歯みがき、うがいも大切です。
- ・ 最後は、お家の人か磨き残しがなければ仕上げとしてあげてください。

《 規則正しい食生活 》

- ・ おやつの内容を虫歯になりにくいものにしましょう。
- ・ だらだら食いはやめて、おやつ時間を決めましょう。

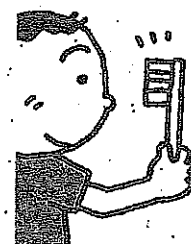
11月に歯科検診を
予定しています。
(幼児組、うめ組)



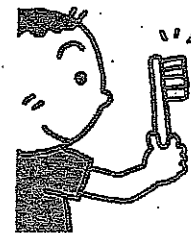
おすすめ

歯みがき基本パターン

～基本の持ち方～



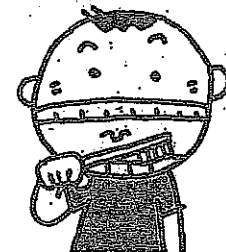
「フリンガム」の
持ち方
歯ブラシの先が
自分を向いている



「フリンガム」の
持ち方
歯ブラシの先が
外側を向いている

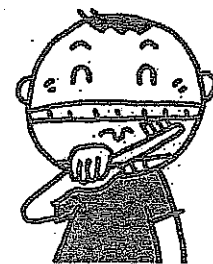
～歯をみかく順番～

◎ お口をあーん



「さかむち」の
持ち方で

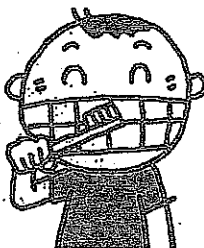
下の左奥歯を
シュシュシュ
下の右奥歯を
シュシュシュ



「さぶらぶら」の
持ち方で

上の左奥歯を
シュシュシュ
上の右奥歯を
シュシュシュ

◎ お口をいーつ

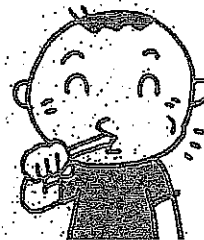


「さんぽぽ」の
持ち方で

前歯を
シュシュシュ

◎ トンネルくぐってビューン

※歯とほおの間に歯ブラシを入れ、
上下同時にみがく。



左奥歯の横を
シュシュシュ
右奥歯の横を
シュシュシュ

◎ 最後はうがいを忘れずに

