



令和4年10月28日 深谷市立幼稚園

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。一日の気温差が大きくなり、子どもたちも体調を崩しがちになっています。熱が出て、受診した医療機関から「ただのかぜですね。」と言われることがあります。確かに、新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症等の感染症ではなくて一安心です。しかし、かぜは「万病のもと」と言います。ごく普通のかぜと思われた症状に他の病気が隠れていたり、かぜで弱った体にウイルスが入り込んできたりします。軽く考えず、体をゆっくり休ませてあげてください。また、寒くなると、インフルエンザ・溶連菌感染症・感染性胃腸炎等、感染症も増えてきます。加湿と換気を意識しながら、こまめに正しい手洗い・うがいをして、かぜの予防をしていきましょう。

正しい手洗いしていますか？

手洗いは、感染症対策の基本です。こまめに正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。小学校に入学するまでは、おうちの人の援助や見守りをお願いいたします。



★清潔なハンカチで手を拭き、しっかり乾燥させましょう！



今月のちょっと
みて・みて！



仕上げみがきをお願いします

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げにおうちの人みがきましよう。奥歯の隙間や歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ってあげたいですね。みがき残しの多い箇所を中心に、歯1~2本ずつ、優しく丁寧にみがいてあげましょう。



- * 歯ブラシの持ち方は【えんぴつ持ち】で！
- * 歯1~2本ずつ、小刻みに動かす【**こちょこちょみがき**】！（歯ブラシを動かす幅の目安は**5~10mm**程度が理想です。）
- * 歯ブラシの毛先をしっかりと当て、**毛先がつぶれない**程度で優しく！
- * 子どもがみがく用と、仕上げみがき用の歯ブラシを用意しましょう！

みがき残しの多い箇所



【歯と歯の隙間】



【重なっている歯の間】



【歯と歯茎の境目】

歯ブラシを少し斜めに当て、境目をみがきましょう。

歯の抜け替わりの時期



【**抜けた歯のまわり**】
歯が抜けると、両隣の歯に汚れが残りやすくなります。



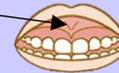
【奥歯のかみ合わせ】

生えかけの歯は、背が低くみがきにくいので、横から歯ブラシを入れて確実に毛先が届くようにしましょう。



Point
上唇をめくると、中央に歯肉と唇をつないでいる小帯と呼ばれるスジがあります。歯ブラシが当たりやすい場所なので、指でガードしながらみがくと、痛みを感じさせずに済みますよ。

【小帯】



毛先が開いたら歯ブラシの交換を

毎日の歯みがきに加えて、定期的に医療機関でケアをしてもらいましょう！

