

# ほけんだより

令和4年11月

駒込第一保育園

## たんぽぽ組・ひまわり組・ゆり組で 歯みがき指導がありました！！

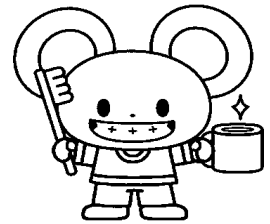
11月8日（火）、東京都歯科衛生士会の歯科衛生士さんが3名が来てくださり、たんぽぽ組・ひまわり組・ゆり組のお友だちに、『歯みがきの大切さ』、『歯みがきの仕方』、ゆり組には加えて『永久歯の話』などをしてくださいました。

パネルシアターでは、甘いもの好きなビッキー君、アイスやチョコ、りんごジュースなど好きなだけ飲んで食べて、夕飯も食べず歯も磨かないで寝てしまったから虫歯だらけになりました。歯医者さんに行って治療してもらい、上手な歯みがきはどうしたらいいのか教えてもらいました…というお話でした。

そのあとは大きな歯ブラシと大きな歯を使って、歯のみがき方を教えてもらいましたが、コロナ禍なのでマスクをしたまま、指の向きをイメージしながら一緒に練習したので子どもたちにはちょっと難しかったようです。お渡しするカレンダーにみがき方のポイントが書いてありますので参考にしてください。どちらのクラスも歯科衛生士さんたちは「話を聞くのがとても上手でびっくりしました！」とほめられてしまいました！！

ゆり組のお友だちは、特別に大人の歯の話と6才臼歯のみがき方を習いました。

歯をみがこう！



## 歯科衛生士さんからアドバイス

### 虫歯にしないやくそく3つ！

- 1 食べたら歯をみがこう。
- 2、甘い物は少しにしよう。
- 3、好き嫌いしないで何でもよくかんで食べよう！

### 歯みがきをするときのやくそく！

- 1、 歯ブラシを持ってふざけない！
- 2、 歯ブラシをくわえて走らない！
- 3、 歯ブラシをガシガシ噛まない。

食べることは一生です。子どものうちから歯磨き習慣をつけ、「80才になっても自分の歯が20本！8020」を達成し、より永く健康寿命を全うしてほしいものです

子どもたちの様子・・・😊

<たんぽぽ組・ひまわり組>



<ゆり組>



正しいぶくぶくうがいのやり方



歯磨きをするときの約束



虫歯にしない約束3つ

