

R3.10.14 歯磨き教室がありました！ ふじ・すみれぐみ

歯科衛生士の方から、歯磨きの大切さについて話を聞きました。



歯磨きをしないと、
どうなるかな？

虫歯になる！

歯がとけてくる！

ブラシが広がって
いないものを使い
ましょう！



給食後の歯磨きでは、自分の歯ブラシの状態を確認したり、教えてもらったことを思い出しながら鏡を見て磨いたりしていました。



歯の模型で正しい歯磨きの仕方や、実際に口を動かして、正しいうがいの仕方も教えてもらいました。



力を入れずに、
「こちょこちょ」と、
優しく磨いてね。

ほっぺたがちゃんと
動いているかな？

うがいをするときには、ほっぺをよく
動かしてすることが大切です。

動いてるよ！



奥の歯も磨かないと！

優しく、こちょこちょ



歯磨き教室では、歯科衛生士さんより、

- ① 自分で歯磨きをした後、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらうこと
- ② おやつは、「3時に食べる」等、時間を決めて食べることで、ダラダラ食べはしないこと
- ③ 食べた後には歯磨きをしっかりとすること
- ④ おかしやジュース等の甘いものは、たくさん食べすぎないこと

についてお話を聞きました。

乳歯の間は、大人の歯が生える準備をしている大事な時期です。お子さんの歯の健康を守る為にお家の方が、毎日仕上げ磨きをするように心がけてくださいね。