

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。
毎日規則正しい生活を送るように心がけて、こまめな手洗いうがいと適宜部屋の換気も行いましょう。

歯みがき

11月8日は良い歯の日✦

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危険です！「食べたらみがく」を基本に、1日1回は子どもの歯を見てあげましょう。

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。

きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- 普段からジュースや乳酸飲料を飲んでいる
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- 乳歯の虫歯は生え変わるからと放置
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をなかったり、子どもが嫌だ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わせる
- 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

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

 <p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	 <p>石けんをしっかりと泡立てます。</p>	 <p>手の平を合わせて洗います。</p>	 <p>手の甲を洗います。</p>
 <p>指と指の間を洗います。</p>	 <p>指先、爪の中を洗います。</p>	 <p>手首を洗います。</p>	 <p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>