

# ほけんだより

# 3月号

平成31年3月4日  
野上あゆみ保育園

だんだんと暖かくなり、3月をむかえました。卒園や退園、進級を前に何となく不安な気持ちがあるこの時期は背中をさすったり、おんぶや抱っこしたり、触れ合うことが良いです。

こちょ  
こちょ～



触れ合う事で・・・お互いの親密感や、家族の一員であるという安心感を高めて一体感を共有しあうことができます。大人にも子どもにも必要な愛情表現になるのではないのでしょうか。膝の上で絵本を読んだり、仕上げ磨きや手をつないで歩いたりする事でも触れ合いは出来ますね。

## 3月の乳幼児健診

会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）  
費用：無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	3月 6日(水)	平成30年10月16日～31日生	13:00～
	3月13日(水)	平成30年11月 1日～15日生	14:15
10か月児健診	3月 7日(水)	平成30年 4月 1日～15日生	13:00～
	3月 8日(木)	平成30年 4月16日～30日生	14:15
1歳6か月児健診	3月 1日(金)	平成29年 8月 1日～15日生	12:45～
	3月15日(金)	平成29年 8月16日～31日生	14:00
3歳児健診	3月 5日(火)	平成27年 9月 1日～15日生	12:30～
	3月12日(火)	平成27年 9月16日～30日生	14:00

今年度も体調不良による早めのお迎えや受診のご協力ありがとうございました。



## 歯みがき好きな子を育てる 子どもがいやがらない しあげみがきのコツ

監修：西川岳俊（西川歯科 院長）

お子さまがしあげみがきをいやがる理由をもとに、スムーズなしあげみがきのコツをまとめました。



### コツ1 おどろかせない

いきなり歯ブラシを口に入れず、まず歯ブラシでくちびるや舌の先を刺激し「今から歯ブラシを入れるよ」のサインを送りましょう。

歯ブラシをいやがる場合は、指やガーゼや綿棒で、くちびる、ほっぺの内側、舌の横・先を刺激します。できたら歯ブラシでの刺激に進みます。



上の前歯4本・乳前歯が生えそろう頃には歯ブラシでのケアがはじめられるといいですね。それまではむりに歯ブラシにこだわらず、指やガーゼでのケアで慣れさせることを優先しましょう。

\*日本小児歯科学会ホームページより

### コツ2 息苦しくしない

口の中に歯ブラシが入っている間、実は息を止めている子が多くいます。一気に磨こうとすれば、呼吸ができず、苦しくなってしまいます。「何秒間」という目標を作り、数を数えながら磨きましょう（めやす：年齢の数+2秒まで）。また、1回ごとに歯ブラシを口の中から外に出し、息継ぎをさせてあげましょう。

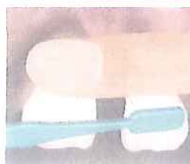


### コツ3 痛くしない

小帯部に当たると痛いため、磨く人の指で保護した状態で磨いてあげましょう。また、歯ブラシは軽い力で細かく動かしましょう。



歯ブラシの毛先が小帯に当たらないように



左手の人差し指を横にして上唇小帯の上に乗せます。



歯ぐき近くを磨く際には左手の人差し指を斜めにして上唇小帯の上に乗せます。

歯がはえる前から歯みがきの準備

おもちゃや衣類などをなめたり口に入れたりするようになったら、手足・お腹・胸・ほっぺと、口付近に愛情をもってくすぐったり、触ったりしてスキンシップをよくとるようにしましょう。歯みがきの準備の意味でも、口の周りや口の中、舌を保護者の指で触られるのに慣れておくことが大切です。