

# 園児への健康教育の様子

## 歯みがき指導

世田谷保健所 健康推進課の歯科医師・歯科衛生士による 歯みがき指導 を行いました。



歯ブラシの持ち方や歯のみがき方を教えてもらいました。

年長クラスは6歳臼歯のみがき方の指導を受けました。

(6歳臼歯は5~6歳頃に生えてくる、はじめての永久歯で、いちばん奥の歯です。完全に生えるまでに約1年かかるので、その間は手前の乳歯より背が低く、みがきにくいのでむし歯になりやすい歯です)

手鏡を持って自分の歯をチェック



みがき残しはないかな  
みがき残しの部分を意識しながらみがきます



最後に、むし歯予防のための約束をしました。

- 1 自分で歯みがきした後は、仕上げみがきをしてもらおう
- 2 おやつは1日1回、決まった時間にしよう
- 3 好き嫌いしないでなんでもよく噛んで食べよう