



5月の初旬に梅雨入りし、6月は本格的に梅雨の時期となりました。外ではこの時期ならではの生き物、カタツムリやカエルなどが見られ、カエルのにぎやかな合唱は季節を物語ってくれています。

またレインコートやブーツを身にまとい、雨を楽しんでいる子ども達を見ると、子どもは「天気なんか関係ない！」かと言うように、いつでも元気いっぱいです。

蒸し暑い日が続く6月ですが、身も心も快適に過ごせるよう、健康・自分タイムを大切にしていきたいと思います。

今月もどうぞよろしくお願ひ致します。



## ～時の記念日～

### 自分だけの腕時計を作ろう！

6月10日は時の記念日。時計は、起きる時間や遊ぶ時間、ご飯の時間や寝る時間など色々な時間を教えてくれる大切なもの。

時計には、どんな針がいくつあるかな？数字は、いくつあるかな？どんな時計があるかな？

ちょっと時計を意識して生活して見たら、新しい発見があるかもしれないよ！？

自分だけのオリジナル時計を作って、大切な時間を過ごしてみよう！

#### 準備するもの

|             |      |      |
|-------------|------|------|
| トイレットペーパーの芯 | 折り紙  | 画用紙  |
| はさみ         | カッター | のり   |
|             |      | クレヨン |

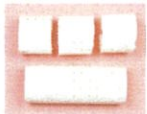
#### ★作り方

①色画用紙を丸く切り取って、時計の文字盤を作る。

丸を重ねたり、お花の形にしてみたり、アレンジいろいろ♪



②トイレットペーパーの芯を3分の1に切り取る。



③横にはさみで切り込みを入れる。



④好きな色の折り紙を貼り付ける。



⑤4に1を貼り付けたらできあがり！



## 6月4日は虫歯の日！

大人になってからもずっとお口の健康を守るためにも、お子さまには早くから正しい歯磨きの習慣を身につけてほしいですね。しかし、いつ頃から歯磨きをさせたいのか、保護者による仕上げ磨きはいつ頃まで手伝うのがいいのか、歯磨き粉は使うべきなのかなど、など疑問もあるかと思いますが、そこで、今回は虫歯の日にも因み、お子さまの歯磨きに関してご紹介していきます。

### 歯磨きは歯が生えてきたらスタート！

お子さまの歯磨きは歯が生えてきたら始めるようにしましょう。一般的に、乳歯は生後6カ月から9カ月頃に、前歯から生えはじめます。歯の生える順番や時期には個人差があり、下の前歯から生えることもあります。また、生後2カ月頃生えてくることもあれば、1歳を過ぎて歯が生えてこないこともあります。歯が早くに生えてきて授乳に支障をきたす場合や、1歳半を過ぎて歯が生えていない場合は自治体が行っている歯科相談や歯科医院で相談してください。

歯磨きは最初から歯ブラシでゴシゴシ磨く必要はありません。この時期は、まず歯磨きという行為に慣れさせることが大切です。1日1回、ガーゼで歯をやさしく拭いてあげるところからはじめましょう。慣れてきたら、徐々に赤ちゃん用のやわらかい歯ブラシに移行していきましょう。

歯ブラシを使って磨いてあげる時には、保護者のひざの上にお子さまの頭をのせて寝かせ、上からのぞき込むような姿勢で磨いてあげましょう。上の歯を磨く時には上唇を、下の歯を磨く時には下唇を、歯ブラシを持っていないほうの手の人差し指で軽く持ち上げて、唇や上唇小帯（上唇から歯茎にのびるスジ）に歯ブラシが当たらないように気を付けてあげてください。奥歯を磨く時は口角から人差し指をいれ頬を膨らませ、よく歯が見えるようにしてから、しっかり磨いてあげましょう。

### 3歳頃から自分で歯磨き！

お子さま自身が歯ブラシを持ちたがったら、いつでも赤ちゃん用の歯ブラシを持たせてあげてください。ただし、歩きながら歯ブラシを持つのは喉の奥についてしまう事故につながるので注意が必要です。心配な方は、喉突きを防ぐためブラシの下あたりにプレートやリングが付いた歯ブラシもあるので、利用してみてもいいかもしれません。

また、乳歯が生えそろう2歳頃からは、自分で磨くようになってあげましょう。その際、まずは保護者と一緒に楽しく歯磨きを行うことから始めましょう。歯磨きの歌を歌いながら歯磨きをするのも良いでしょう。自分で歯磨きすることに慣れてくると、「下の歯の外側からはじめてみよう」と順番を決めてあげたり、「ママのまねをしてみよう」と見本をみせてあげたりして、徐々に自分できれいに磨くことができるように導いてあげましょう。最初は「一人で磨けるようになった！」という達成感が大事ですので、正しい磨き方にこだわらず「一人でできたね！すごいね！」とたくさんほめて意欲を高め、歯磨きの習慣をつけてあげましょう。

歯磨き粉は、お子さまが自分一人で口をすすげるようになってから使います。一般的には3歳前後で、うがいやすすぎができるようになってきますので、うがいができるようになってから歯磨き粉を付けましょう。歯磨き粉はほんの少し、歯ブラシの先端に3mm程度のせて使用してください。

### 仕上げ磨きは8～9歳頃までしてあげよう

自分の歯磨きが終わった後は、必ず保護者が仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きの際は、歯と歯の間や歯と歯茎の間、奥歯の噛み合わせなど、汚れが残りやすいポイントを重点的に磨いてあげましょう。仕上げ磨きはお子さまが嫌がったり保護者も面倒だったりして小学生頃になるとしなくなるというご家庭もあるかもしれませんが、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）への生え変わりが進む8～9歳頃までは続けることが大切です。

6歳前後に永久歯への生え変わりが始まりますが、生えはじめたばかりの永久歯は虫歯になりやすく、乳歯と永久歯が両方生えているため歯並びがガタガタしており磨きにくいので、この時期は特にしっかりと歯磨きをすることが大切です。仕上げ磨きでチェックをしてあげましょう。

「面倒くさい」「恥ずかしい」といった理由で大きくなる仕上げ磨きを嫌がることもあります。無理矢理仕上げ磨きをせず、お子さまの成長とともに「2日に1回」にしたり、いつも磨き残しているところだけにしたりとだんだん仕上げ磨きの回数や時間を減らしていてもよいでしょう。そして自分一人でもしっかりと磨けていると判断できたら、仕上げ磨きを卒業しましょう。

### 歯磨き粉のメリットやデメリットは？

歯磨き粉を使うメリットは、フッ素による虫歯予防が挙げられます。フッ素には、歯の表面にある歯質を強化し溶けにくくする、カルシウムやリンといった成分を再石灰化する、歯垢の酸生成を抑制するなどの効果があります。また、研磨剤が入っているので茶渋などのステインをとることができます。

一方デメリットですが、歯磨き粉を使用すると、泡がたくさん出るので歯が明確に見えない、泡が出たことできちんと歯磨きをした気持ちになって汚れを磨き残してしまうことがあげられます。また、ホワイトニング用など大きな粒子の研磨剤を含む歯磨き粉の場合、歯のエナメル質を削ってしまう場合があります。

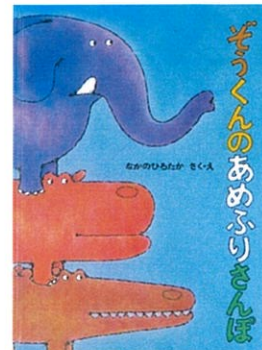
お子さまの場合歯磨き粉の使用に慎重な保護者のかたもいらっしゃると思います。歯磨き粉はあくまで虫歯予防の一助であり、歯ブラシで機械的に歯を磨くこと、甘いものを控えることが大切です。甘い物を食べ過ぎないように気をつける、丁寧に溝や歯の間まで歯ブラシできれいに磨く、といったことができれば歯磨き粉を使用しなくても虫歯を予防することができます。

歯磨き粉の使用に迷っているかたは、お子さまの食生活や生活習慣なども含め、歯科医院や歯科健診などで相談するとよいでしょう。

お子さまの歯磨きに関しては、仕上げ磨きを行っている段階であっても、仕上げ磨きを卒業してお子さま自身で磨けるようになったとしても、歯磨きを習慣化し続けていけるように見守ってあげましょう。また同時に食生活などにも気を付けていくことが大切です。

幼い頃から歯磨きをする習慣を身につけ、将来もお口の健康を保っていけるようにしましょう。

## 絵本紹介



人気絵本「ぞうくんのさんぽ」の続編！

今日のぞうくんはあめふりの中をさんぽです。かばくをさんぽに誘うと「いけの中ならいいよ。」さて、ぞうくんはどうやって池の中をさんぽをするのでしょうか。そしてわにくん、かめくんと次々やってきて・・・前作を読んでいたら何となく想像はつきましますね。それでもおもしろいのがこのおはなし。そして解っていても最後の場面で「ばっしゃーん大いに盛り上がりついでにさいます。ほのほの、ほんわかおっとりしたぞうくんと一緒にのんびり散歩している気分が進んでいくのが気持ちいい。そして最後の躍動感あふれる場面との対比が面白い。ちばなハイサイ保育園の園児も大好きなシリーズ絵本です。



6月の第3日曜日は父の日。

お母さんがお母さんになる日は赤ちゃんが生まれたときですが、お父さんがお父さんになった日って意外と難しいですね。赤ちゃんの元気な泣き声を聞いて責任感が湧いたお父さんいけば、子どもと会話ができるようになったころに実感は湧くお父さん、それぞれになったころに実感は湧くお父さん、それぞれに本当にお父さんになるタイミングはバラバラですよ。

自分はいつお父さんになったのだろう？いつお父さんになるのだろうと考えてみるきっかけを与えてくれる絵本です。