

✧ 夏バテしていませんか？

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。  
夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

☆快眠のためのヒント☆

- ・早寝早起きで生活リズムを整える。 ・お風呂に入ってサッパリする。
- ・お腹を冷やさない。 ・汗を吸いやすいパジャマを着る。

✧ プール遊びの前に

- ✧水着、タオル、下着、着替え、袋など持ち物全てに記名をお願いします。
  - ✧耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療をすませておきましょう。  
また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
  - ✧爪を切りましょう。
- 水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心がけていきたいと思えます。

✧ こんな環境が虫歯になりやすい

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
- ・食事の時間を決めない。
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える。
- ・仕上げみがきをしていない

甘いもの＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです。「食べたらみがく」を基本に1日1回はお子さまの歯をみてあげましょう。

✧ 歯みがきのポイント

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90° にあててみがきます。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45° にあてましょう。
- 歯科健診で治療の必要性がある方は、早めの受診をお願い致します。