



2025年 6月
美唄市病児保育室
☎ 090-6215-8842
市立美唄病院併設

外で遊ぶのが気持ちの良い季節。新しい環境にも慣れてきて気持ちもゆelmi、
ケガをしたり体調を崩しやすくなるので気を付けましょう。
今月は「歯と口の健康週間」があります。この機会にお子さんと歯や歯磨きに
ついて話し、歯を磨く習慣をしっかりとつけましょう。



歯みがき

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
令和7年度スローガンは「歯みがきで丈夫な体の
基礎づくり」になります。家族で歯磨きを見直し、
健やかにすごしましょう。

0歳から歯磨きの習慣を 虫歯の原因の歯垢は、うがいだけでは取れず、丁寧な
歯磨きが必要です。歯が生え始めたら、歯磨きの習慣の準備を進め、上下4本ずつ
生えたら始めてみましょう。

0歳

保護者

口の周りを触られ
ることに慣らす。

1歳

保護者

短時間で寝かせ磨
きをする。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨
き。歯ブラシ
を持ちたがると
きは、必ず保護
者のひざの上で
持たせる。

3歳

子ども+保護者

歯ブラシの持ち
方、磨き方をシ
ンプルに教える。
一人磨きの後、
仕上げ磨きをす
る。

4歳

子ども+保護者

ていねいな歯磨
きの仕方を教え
る。仕上げ磨き
をする。

5歳

子ども+保護者

一人磨きが完成
するが、必ず大
人が仕上げ磨き
をする。

※歯並びによっては医師の指示のもと、
デンタルフロスを併用しましょう。



※ 日本歯科医師会のホームページ「テーマパーク8020」
お口の予防とケア→ブラッシング→磨き方で詳しく見る
ことができます。



感染症に注意！

の流行が確認されています。外出が多くなる季節ですので、
外から帰ったら手洗い、うがい、咳エチケットなどの、
感染症予防をしっかりと行ないましょう。

道立衛生研究所では、溶連菌感染症、水痘、
りんご病（伝染性紅斑）

