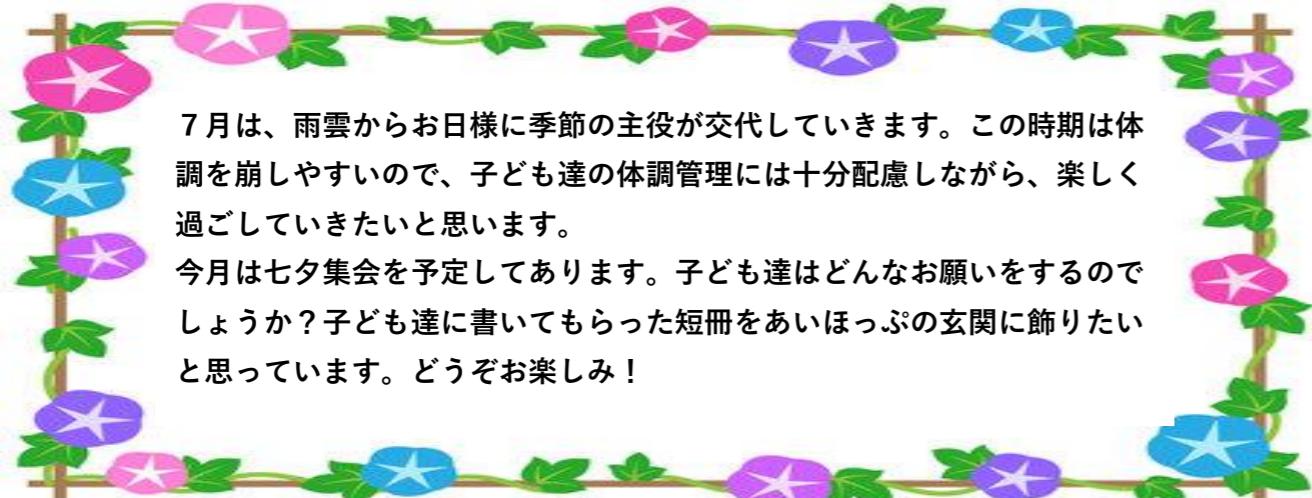




あいほっぺだより

PRO-STEP株式会社 あいほっぺ
群馬県太田市宝町711-1スカイブルー1F
電話: 070-4487-4429
メール: aihop@ace.oce.ne.jp



「歯磨き」がもたらす効果のお話

歯を磨くことで、虫歯や歯周病の予防、口臭の解消、さらには、歯の美白、リラックス効果、ダイエット効果、口内異変の早期発見など、様々な効果が得られます。

●具体的な効果と理由●

虫歯・歯周病の予防：歯磨きでプラーク（歯垢）を取り除くことで、虫歯や歯周病の原因となる細菌の繁殖を防ぎます。特に、歯周病は放置すると歯を失う原因にもなるため、歯磨きは口腔内の健康を守るために欠かせません。

口臭の予防：口腔内の清潔を保つことで、口臭の原因となる細菌の繁殖を防ぎます。舌や歯茎、歯と歯の間をしっかりと磨くことで、より効果的に口臭を防ぎます。

歯の美白：歯の表面に付いた汚れや色素沈着を取り除くことで、歯をより白く見せることができます。

リラックス効果：歯磨きは、口腔内の筋肉を刺激し、副交感神経を優位にする効果があるため、リラックス効果が期待できます。



ダイエット効果：歯磨きは、唾液の分泌を促進し、食欲を抑える効果があるため、ダイエット効果も期待できます。

口内異変の早期発見：歯磨き時に歯や歯茎に異変を感じた場合は、歯科医院を受診して早期に治療を受けることができます。

※歯磨きは、口腔内の健康を守るだけではなく、様々な効果をもたらす大切な習慣です。正しい方法で毎日丁寧に歯磨きを行い、健康的な歯を維持していきましょう。



●活動の様子●

♪今月の歌♪

- ・たなばたさま
- ・とんでもったバナナ



●大切なお知らせ●

児童発達支援あいほっぺでは、営業時間中に震度5弱以上の地震が発生した場合におきまして連絡が取れなくなるケースが想定されるため、送迎を利用するお子様を含め、事業所までお迎えをお願いいたします。また、連絡が取れなくなった場合には、「災害伝言ダイヤル」を使用いたします。

- ①「171」をダイヤル
- ②「2」をプッシュ
- ③事業所の電話番号を入力あいほっぺ

「080-4487-4429」

状況に応じてお子様の安全確保を第一に考慮しつつ、開所（送迎含む）の可否を判断してまいります。ご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。



●あいほっぺご利用者ご家族様●



相談窓口を開設しております。日々の不安や疑問に感じる事がありましたら、遠慮なくご連絡下さい。

☎ 070-4487-4429 (児童発達支援管理責任者: 佐藤)

お問い合わせ時間 8:30~17:00

●あいほっぺからお願いです●

- ・水筒は紐付きで毎日持たせてください。（中身は水、お茶、スポーツドリンクをお願いします）
- ・昼食後の歯磨き指導を行っています。歯ブラシ、コップ、歯磨き粉の準備をお願いします。
- ・紛失等を防ぐため、全ての持ち物に名前の記入をお願いします。（靴、洋服、オムツ、お弁当箱、リュック等）
- ・事前に園の行事や家庭の事情等でお休みが分かっている場合は、早めに連絡をしてください。
- ・暑くなってきたので着替えを多めに持たせてください。
- ・お散歩や戸外遊びの時帽子を被るので用意をお願いします。

●プール遊びのお知らせ●

暑さも本格的になってきますのでプール遊びを取り入れていこうと思います。プール遊びは水着を着てやりますので水着の用意をお願いします。

●用意する物

- | | |
|---------|-----------|
| ・水着（上下） | ・身体を拭くタオル |
| ・袋 | ・プールバック |

※以上の物を、書いたプールバックに入れて、準備して頂きますようにお願いします。すべての持ち物に名前を書いてください。

