



6月 ほけんだより

2024/6
発行

000

雨の日が少しずつ増え、もうそろそろ梅雨入りですね。気温・湿度とも高くなり、天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。また、夏日の日も多いので熱中症にも注意です。散歩時には水分補給をしながら予防に努めていきたいと思います。ご家庭でも朝、お味噌汁を飲んでくるなど水分・塩分が摂れる工夫をしてみてください。

6月4日～歯と口の健康習慣！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころ歯磨きの習慣をつけ、歯を守りましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科健診を受けるのもおすすめです。

～虫歯はこうしてできる～

①糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラークをつくします。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！



②虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

③酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯磨きをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防ぎます。



むし歯にならないために！

1. 食べたらすぐに歯磨きをしましょう
2. だらだら食いはやめましょう
3. 砂糖量の少ないものを食べましょう。

～歯ブラシを好きになるポイント～

ポイント① 好きな歯ブラシを使う

子どもが選んだ歯ブラシの方が、楽しく自分で進んで歯磨きができます。仕上げ歯磨き用には、サイズ・年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント② やさしく見守る

歯磨きタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんと磨いて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しい方が取り組みやすいもの。優しい気持ちで見守ってください。

ポイント③ 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシがあたると、痛くて仕上げみがきを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったとき、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧にみがいてあげましょう。

○健診のお知らせ

○歯科健診：6月 3日(月) 9:30～9:45 ○耳鼻科健診：6月 20日(木) 9:30～9:45

健診時、欠席の場合は後日、園指定の用紙を持参いただきご家庭の方で受診し結果の報告をしていただいています。健診日お休みの場合、健診の時間のみ登園も可能ですので担任までお知らせください。