

6月4日～歯と口の健康週間です。
 生後7～8か月頃より歯が生えはじめ、3歳ごろまでに20本の乳歯が生えてきます。
 乳歯は永久歯に比べて、エナメル質が薄く、虫歯になりやすいので、
 歯みがきの習慣を付けて、歯を守っていきましょう。
 今年度当園では、6月2日に歯科健診を予定しています。
 年に一度の大切な歯の健診ですので、体調不良での欠席はやむを得ませんが、
 感染予防に十分配慮してまいりますので、何卒ご出席をお願い致します。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。
 食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯みがき中に、歯ブラシで口の中やのどにけがをする事故を防ぐための3か条を紹介します。

歯みがき中の子どもが大人に抱きつき、歯ブラシが刺さるという事故もあります。子どもが落ち着いた雰囲気の中で歯をみがけるよう気をつけてください。



① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座らせると安心です。



② 遊ばない

歯みがき中にほかのことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのようで実際は遊びになっているケースが少なくありません。

③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかりと持って」と伝えましょう。

6月の保健行事

日程	内容	日程	内容
6月2日(水)	歯科健診	6月8日(火)	保健指導(プール:3~5歳児)
6月3日(木)	全園児身体測定	6月18日(金)	春季全園児健診(0,3~5歳児):内海園医