

保健目標

食後に歯磨きをしましょう

ほけんだより

第412号 令和4年6月1日 光明第二保育園

梅雨の季節になりました。湿度、温度ともに高くなり天気の変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。過ごしやすい環境づくりに配慮し、引き続きの健康観察をお願いいたします。今月は歯や口にまつわるお話を紹介します。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯がむし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。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

むし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、むし歯が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）を作ります。
プラーク 1mg にはむし歯菌が 10 億個以上も！

② むし歯菌が酸を出す

プラークの中でむし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

むし歯菌を出す酸が歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いてむし歯になります。

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシの方が楽しく、歯みがきができます。仕上げ歯磨き用には、本人が使うものとは別にサイズや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

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」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 仕上げ歯みがきは痛くしない

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いや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に、毛先が広がらない程度の力加減を目安にやさしく、ていねいにみがいてあげましょう。

仕上げ歯みがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。
それまでに習慣づけたいですね。



身体測定の結果について

6月より身体測定の結果をコドモンで確認できるようになります。

- ・コドモンのアプリ下部「その他」の中にある「成長記録」の項目よりご覧いただけます。
- ・身体測定日に欠席された場合は、後日測定し随時更いたします。

※今後「健康カード」は7月と2月に返却いたします。追加・変更した箇所がある場合は追記をして頂き速やかに園にお戻しください。（身体測定の欄は未記入とさせていただきます）

歯科健診



6月16日（木）10時～開始予定
（囑託医：いこま先生）

当日の朝はしっかりとご飯を食べて、きれいに歯を磨いてからの登園をお願い致します。

* 当日欠席される場合は、後日いこま歯科に受診をして頂きます。病気欠席以外の場合は、健診のみの登園も可能です。ご相談ください。