



## 保健目標

歯を大切にしましょう



# ほけんだより

第 436 号 令和 6 年 6 月 1 日 光明第二保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は急に熱くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

## 「6月4日～歯と口の健康週間！」

### 歯科健診

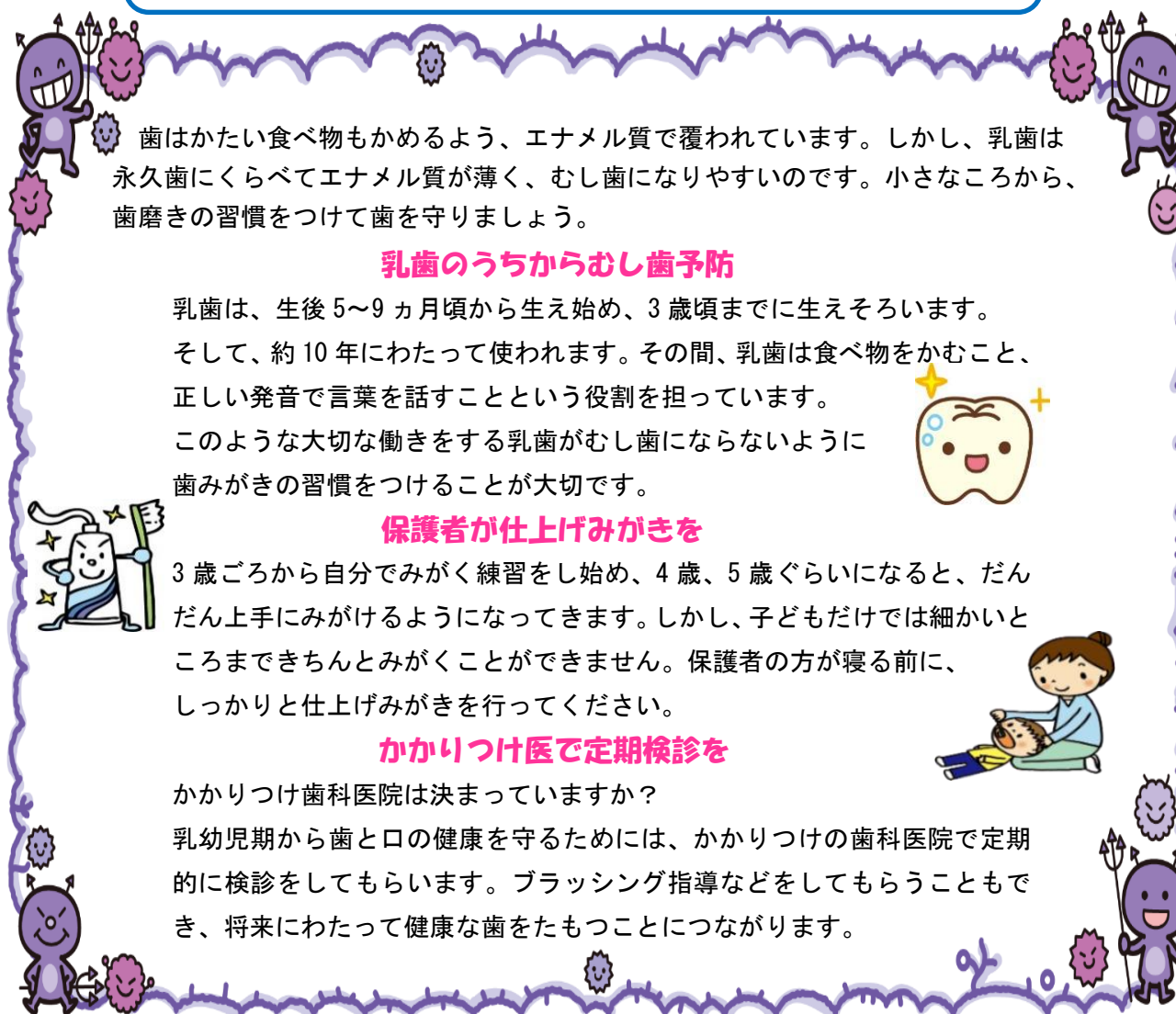
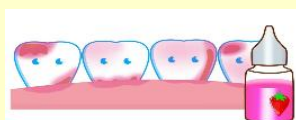
日時：6月27日（木）  
10時00分より開始

（嘱託医：いこま歯科医院 生駒光子先生）

- \* 健診日は朝食後丁寧に歯を磨きましょう。
- \* 当日欠席される場合は、後日「いこま歯科医院」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。担任または看護師にご相談ください。

### 道組保護者各位 「歯の染め出し」

道組は歯科健診後に、どこがちゃんと磨けていないのかを確認する「染め出し」を行う予定です。遊び着を着用しますが、衣服が汚れるかもしれませんので汚れても良いお洋服での登園をお願い致します。



歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯にくらべてエナメル質が薄く、むし歯になりやすいのです。小さなころから、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

### 乳歯のうちからむし歯予防

乳歯は、生後5～9カ月頃から生え始め、3歳頃までに生えそろいます。そして、約10年にわたって使われます。その間、乳歯は食べ物をかむこと、正しい発音で言葉を話すことという役割を担っています。このような大切な働きをする乳歯がむし歯にならないように歯みがきの習慣をつけることが大切です。

### 保護者が仕上げみがきを

3歳ごろから自分でみがく練習をし始め、4歳、5歳ぐらいになると、だんだん上手にみがけるようになってきます。しかし、子どもだけでは細かいところまできちんとみがくことができません。保護者の方が寝る前に、しっかりと仕上げみがきを行ってください。

### かかりつけ医で定期検診を

かかりつけ歯科医院は決まっていますか？  
乳幼児期から歯と口の健康を守るためには、かかりつけの歯科医院で定期的に検診をしてもらいます。ブラッシング指導などをしてもらうこともでき、将来にわたって健康な歯をたもつことにつながります。

### もうすぐプール開き！

事前にチェックをしましょう！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠は取れていますか？



### 「治療」より「予防」を

スウェーデンでは80歳の平均残存歯数が25本と言われています。日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)です。スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロールや歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診による、むし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しています。

