

保健目標

歯を大切にしましょう



歯科健診のお知らせ

6月19日(木) 9時30分から開始

歯科健診では次の項目を調べます

- ・ 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- ・ 虫歯はないか
- ・ 歯垢はついてないか
- ・ 歯肉は腫れていないか



○当日は朝食後、丁寧に歯磨きをしてきましょう。

※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。

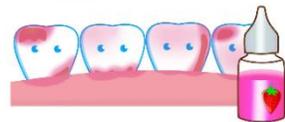
担任又は看護師にご相談ください。

歯のはなし

道組 保護者各位

6月16日(月) 歯の磨き残しがあるか、確認をする「染め出し」を行います。

遊び着を着用しますが、洋服が汚れるかもしれませんので、汚れても良い洋服での登園をお願いいたします。



ほけんだより

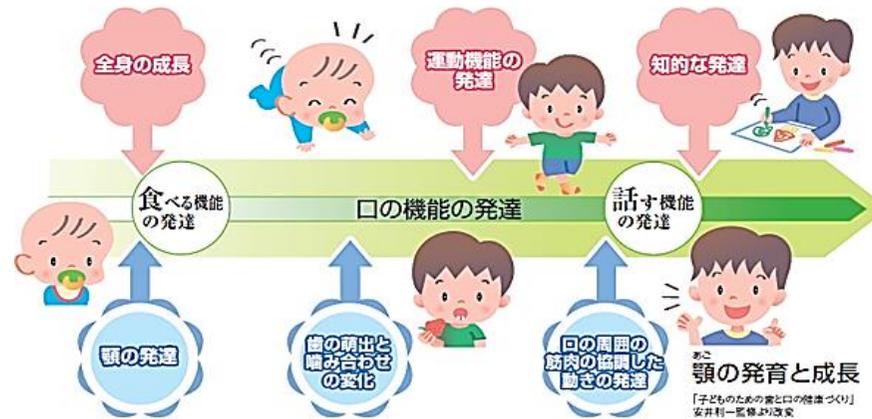
第448号 令和7年6月1日 光明第二保育園

6月に入り、紫陽花が色鮮やかに咲き始める頃となりました。雨の日が多くなりますが、子どもたちは晴れ間を見つけて戸外や室内で元気に遊び笑顔があふれる毎日です。6月は『歯と口の健康週間』があり、むし歯予防や歯の健康について考える良い機会です。毎日の歯みがき習慣を大切に、健康な歯を守りましょう。

子どもの歯と口の成長

かみごたえのある食べ物をよくかんで食べると、脳の発育が活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。健康な歯でよくかむことが、育ち盛りの子どものにはとても大切です。

あごの発育と成長



大切な乳歯の役割

一生のうちで乳歯を使う期間は約10年で、人生80年とするとたった1/8です。しかし、この10年間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。運動能力が発達していきいきと元気な子どもに育ちます。

- ・ 運動能力が発達していきいきと元気な子どもに育ちます。
- ・ 顎が正常に発達してきれいな歯ならびをつくれます。
- ・ 正しい発音になります。
- ・ 健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

乳歯を大切に、子どもの成長に良い影響を与えましょう。



暑熱順化は今のうち!

熱中症対策の一つとして「暑熱順化」(しょねつじゅんか)というものがあります。暑熱順化とは、熱を外に逃して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。対策としては、汗をかくほどの運動を習慣にする、シャワーだけでなく、湯船につかることです。

むし歯にならないために

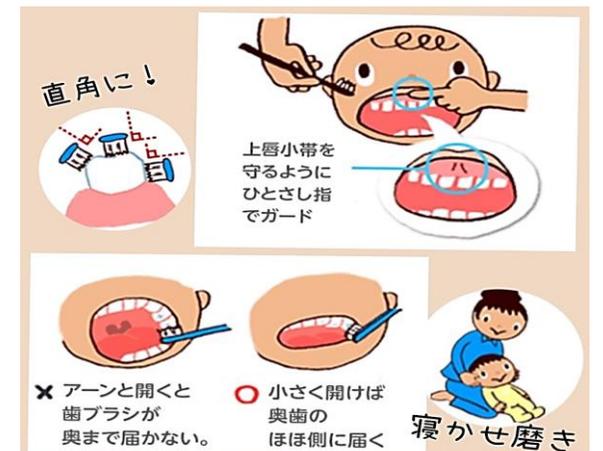
むし歯菌に感染しても、3つの輪(歯・むし歯菌・甘い食べ物)がそろわなければむし歯にはなりません。子どもは食生活の影響を大きく受ける時期ですので、間食の内容や回数に注意をしましょう。

虫歯の原因と予防



子どもの歯みがきの仕方

1. 歯と歯肉の境目に毛先を当てる。
2. 歯ブラシは小刻みに動かす。
3. 軽い力で磨く。



× アーンと開くと歯ブラシが奥まで届かない。

○ 小さく開けば奥歯のほほ側に届く

寝かせ磨き