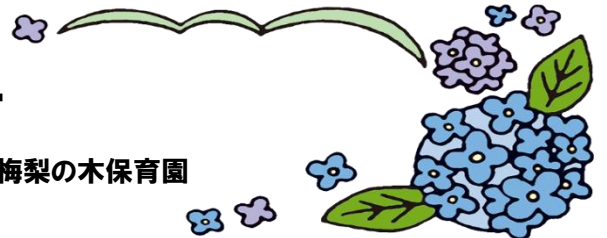


ほけんだより 6月号

令和5年6月1日 青梅梨の木保育園



東京の梅雨入りも間近なようです。この時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があったりして、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、健康管理に努めましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

一生健康な歯で過ごすためには、乳歯の時期からのケアが大切です。乳歯には食べ物をよく噛む機能を育てる、話すときに正しく発音する、永久歯を正しく生える場所に導く等の大切な役割があります。将来、健康な歯で生活できるように、歯の健康を守る生活習慣を定着させましょう。

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!

おやつの時間を決める

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

歯ブラシを口に入れたまま転倒すると、歯ブラシが上顎や頬に突き刺さる等の重大事故につながります。1歳から3歳前半で事故が起きています。決して親の目の届かない所で、お子さんに歯ブラシを持たせて遊ばせないようにしましょう。



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、歯みがきのように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持って」と伝えましょう。

<お知らせ>

* 歯科検診を9日(金)14時から行います。当日はお休みしないで受診しましょう。

* 視力検査を行います。問診票の提出をお願いします。

・9日(金)・5歳児 ・15日(木)・4歳児