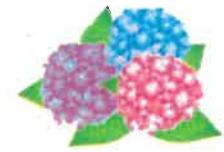




ほけんだより



梅雨空が続く湿気の多い毎日。気分が晴れません。子どもたちには、関係なく室内で元気な声がきかれます。朝夕は涼しい時もありますが、日中は、高気温になったりと体調を崩しやすくなります。又、6月～9月にかけては、食中毒も発生します。感染予防の為に手洗いを心がけましょう。夕涼みの練習も始まります。朝食を食べての登園のご協力をお願いいたします。



6月4日は虫歯予防デー 虫歯予防週間 6/4～6/10 (手に入山より長生き干太虫歯みがきで)

子どもを虫歯にさせないために

たば物をあじく 溶かしさして栄養素になるためには、良い菌が必要で、又、言葉で読したり顔形を整えるためにも健康な菌であることが大切です。永久歯に生え変わるのは、5歳頃ですが、その前の乳歯が健康でないで永久歯にたつと不健康な状態が続きます。



歯みがきの習慣づけ

子どもにとって初めての歯みがきの体験が良くないと嫌いになります。子どもが嫌がらない程度に声かけをしましょう。乳歯が生えたらからせいで拭いてあげてください。



虫歯菌は生まれた時には持っていません。虫歯菌を持つ大人が口移しや同じおはしなどから移ります。注意しましょう。

3歳の70%以上が虫歯を持っています。

乳歯はエナメル質が薄いので、永久歯より虫歯になりやすいです。一度虫歯になると、進行が早いです。乳歯の虫歯がひどいと生え変わっても虫歯になることがあるので、虫歯予防のために、歯みがきとお子さんの仕上げみがきをしましょう。



★6/5に歯科検診が行われましたが、まだ検診を受けていない園児は6/5(木)に検診可予定です。

虫歯予防の4つのポイント

1. 食べた後みがく習慣を。(30分以内にみがくことで菌の繁殖を抑えられます)
2. 規則正しい食生活 (バランスのよい食生活で糖質のとり過ぎを抑えられ、歯・骨によいとされるカルシウムやD.C.リンと一諸はとることでも吸収されやすくなります)
3. 規則正しい生活習慣
4. 定期的に歯科検診を。

