



## 6月4日～ 歯と口の健康週間

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、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいです。小さなころから、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。



### 虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

#### 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た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。



#### 歯みがきはいつから?

乳歯が生え始めたら歯みがき習慣をつけていきましょう。歯ブラシを嫌がる場合は、清潔な指やガーゼで唇や口の中を触れることから慣れていきましょう。

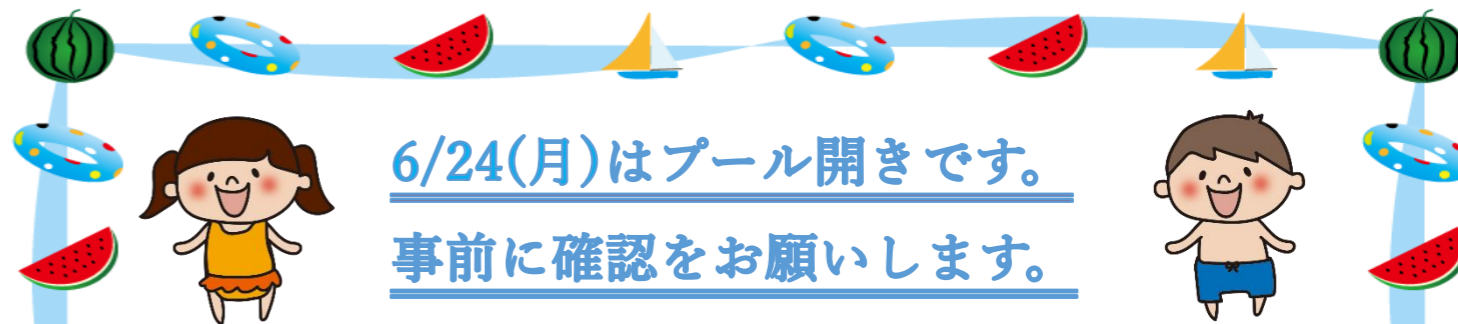
#### 歯ブラシの交換頻度は?

歯ブラシの毛がひらいて、後ろから見て毛先がはみ出してきたら交換のタイミングです。(1カ月に1本を目安に交換しましょう。)

#### 仕上げ磨きは何歳まで必要?

この時期の子どもの歯は磨き残しが起こりやすい状態です。12歳くらいまでは、磨き残しや口腔内の点検も兼ねて仕上げ磨きをすることがおすすめです。

6月に歯磨きチェック表を配布します。お家で歯磨きができたなら、お子さんと一緒に色を塗ってみてください♡



## 6/24(月)はプール開きです。 事前に確認をお願いします。

◎水着、タオル、下着に名前を必ず書いてください。

◎耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。

また、治療中の病気等があれば、事前にお知らせください。

◎爪を切りましょう。長いと怪我の原因になります。

#### こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある、または前日に熱があった
- ・鼻水がでている
- ・喉が痛い、腫れている
- ・目が充血している
- ・普段より目やにが多い
- ・耳の痛みをうったえる、耳だれがでている

### 雨の日の身支度、 ここをチェック

雨の日は視界が悪くて交通事故の危険があります。子どもが動きやすく、扱いやすい雨具を選んでください。

また、いつもより時間に余裕をもつと安心です。

**レインコートは……**  
手が自由に動かせるよう、そでが長すぎないものを。

**長靴は……**  
大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてぴったりなのがよいでしょう。

#### 傘は

●先端がとがっていないものを。

●体に合った大きさのものを。就学前で45cmくらいが適切なので、1～3歳ごろはもう一回り小さいほうが扱いやすいでしょう。

●持ち手はデザインより持ちやすさを重視します。大きすぎる、細すぎるものは避けて。

雨具は目立つ色で、軽く、動きやすいものがおすすめです。



6月は健康診断と歯科検診があります。  
なるべく欠席しないようお願い致します。

6/18(火) 健康診断

6/11(火) 歯科検診(0～3歳児)

6/12(水) 歯科検診(4～5歳児)