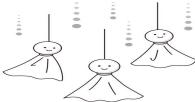




# 6月ほけんだより

2022年6月1日

晴見保育園



あじさいが色づく季節となりました。気温も湿度も高くなり、急に熱くなる日や肌寒い日と天候も変わりやすく、体調を崩しがち。熱中症の危険も高まります。水分補給や衣服の調整に気を配り、体調管理をしていきましょう。

## 6月4日～歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。

### 虫歯はこうしてできる！

#### ① 糖分をもとに ブラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたブラーク（歯垢）をつくります。ブラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

#### ② 虫歯菌が酸を出す

ブラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



#### ③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

### 歯みがきで虫歯を防ぐ！歯みがきを好きになる3つのポイント

#### ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。



#### ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言がち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。

#### ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を自安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

**実験！歯が溶けるって？**  
歯が溶けて虫歯になるとと言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけておさんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

### 歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯磨き中に、口の中やのどに怪我をする思

わぬ事故。歯磨き中に大人に抱きつき、歯ブ

ラシが刺さるという事故もあります。落ち着  
いて歯磨きできるような配慮をしましよう。

NO!



#### 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  
みがきのようでは実際は遊び  
になっているケースが少なくありません。



### 熱中症に気を付けて

夏のイメージの熱中症。暑さに慣  
れていないのに、急に暑くなるこの  
時期も実は注意が必要です。  
本格的な夏が来る前に、汗をかくよ  
うなややきつめの運動をすることで  
発汗し易い体づくりをしていま  
しょう。水分摂取もお忘れなく。



全園児健康診断

6月2日(木)9:30～

全園児歯科健診

6月9日(木)9:30～

登園前の歯磨きをお願

いします。



蚊の発生状況により、今年度も昨年までと同様にシナリードクターの虫除けを使用します。

- ・使用による肌トラブルの可能性があります。気になる症状が出たらお知らせください。
- ・天然成分であるため、ハーブの匂いが強く、好まない方もいらっしゃると思います。使用を控えた  
い方はお知らせください。
- ・虫除けで刺されることを 100% 防げるわけではありません。刺された後、出来るだけ搔かないよ  
うに工夫しましょう。
- ・貼るタイプの虫除けは落下したものを口に入れる等の事故を防ぐため、ご使用をお控え下さい。