

今月の保健目標

正しい歯磨きを覚えましょう

ほけんだより

平成 30 年 6 月号 第 364 号 光明第一保育園

梅雨の季節になりました。蒸し暑かったり肌寒くなったり体調を崩しやすい時期です。でもちょっと見方を変えると、雨音は自然が作る BGM のよう。そして晴れた日はおもいきり体を動かしたいですね。6 月 4 日～10 日は歯と口の健康週間です。大切な歯を守るため、虫歯予防のコツをご紹介します。

プール・水遊びがはじまります

プール・水遊びについての注意

- ★早寝早起きの習慣をつけて体調を整え、朝食はしっかりと食べましょう。
- ★毎日忘れずに健康チェック表に入水の可否、検温の記入をお願いします。
- ★水いぼは、Tシャツなどで全て覆って下さい。
- ★爪は短く切りましょう。
- ★髪の毛の長いお友達は髪を結びましょう。

以下の場合プール・水遊びはできません

- ★とびひ、かき壊し等出血、浸出液が出ているような傷がある時
- ★ホクナリンテープや絆創膏などを貼っている時
- ★健康チェック表に記入もれがあった時

むし歯予防 4 つのポイント

食べたらかみかき習慣を



食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



栄養バランスの良い食事を

バランスのよい食事をとり、お砂糖の入った飲み物お菓子など甘いものにかたよらない間食をとるようにしましょう。



規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、肌トラブルや脳への影響思考力、判断力、集中力の鈍り、体の機能が低下し、抵抗力が弱まることなどがあります。

定期的に歯科検診を

乳歯でもむし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずすみませす。



★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素で変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮と、子ども自身が歯磨きの習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

じょうずな歯みがき 7 つのコツ

歯ブラシ選び 小さめの歯ブラシを選ぼう	替毛先がしまがしまがしていたら 毛先がしまがしまがしていたら	歯みがき粉のつけ方 歯ブラシの2分の1くらいでオッケー	歯ブラシの持ち方 えんぴつを持つように軽く
歯の面にまっすぐあてます	動かしかた 力を入れずにこちょこちょと細かく	みがく時には カ広歯スベラスナイがくらしいの	みがき終わったら 10 1 本 20 につき みがき終わったら ツルツルになったか舌で確かめよう