

保健目標

歯を大切にしましょう。

ほけんだより

第 448 号 令和 7 年 6 月 1 日 光明第四こども園

6 月に入り、紫陽花が色鮮やかに咲き始める頃となりました。雨の日が多くなりますが、子どもたちは晴れ間を見つけて戸外や室内で元気に遊び笑顔があふれる毎日です。6 月は『歯と口の健康週間』があり、むし歯予防や歯の健康について考える良い機会です。毎日の歯みがき習慣を大切に、健康な歯を守りましょう。

今月の健診

6 月 10 日 0 歳児健診

11 日 身体測定 幼児

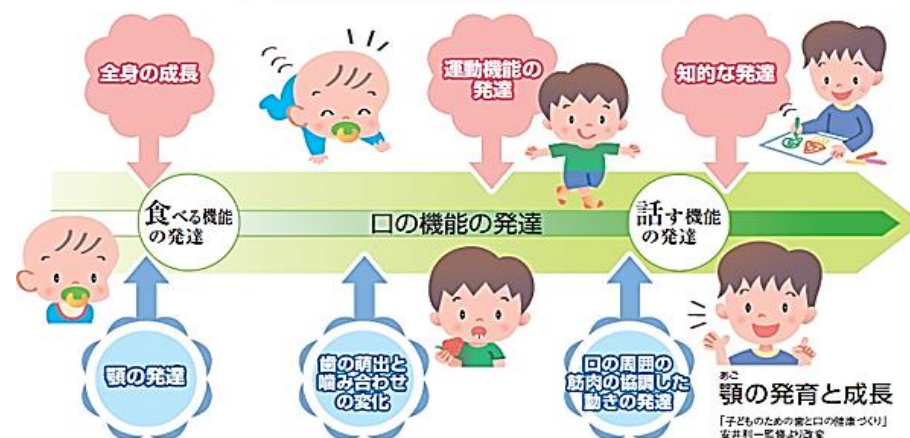
12 日 身体測定 乳児

27 日 歯科指導

子どもの歯と口の成長

かみごたえのある食べ物をよくかんで食べると、脳の発育が活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。健康な歯でよくかむことが、育ち盛りの子どものにはとても大切です。

あごの発育と成長



大切な乳歯の役割

一生のうちで乳歯を使う期間は約 10 年で、人生 80 年とするとたった 1/8 です。しかし、この 10 年間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。

- ・運動能力が発達していきいきと元気な子どもに育ちます。
- ・顎が正常に発達してきれいな歯ならびをつくります。
- ・正しい発音になります。
- ・健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

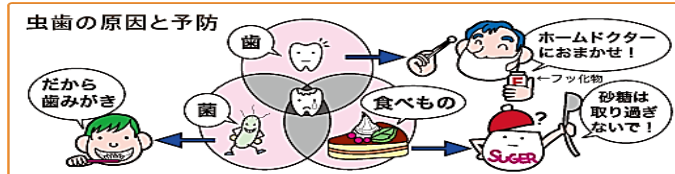
乳歯を大切に、子どもの成長に良い影響を与えましょう。

暑熱順化は今のうち！

熱中症対策の一つとして「暑熱順化」（しょねつじゅんか）というものがあります。暑熱順化とは、熱を外に逃して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。対策としては、汗をかくほどの運動を習慣にする、シャワーだけでなく、湯船につかることです。

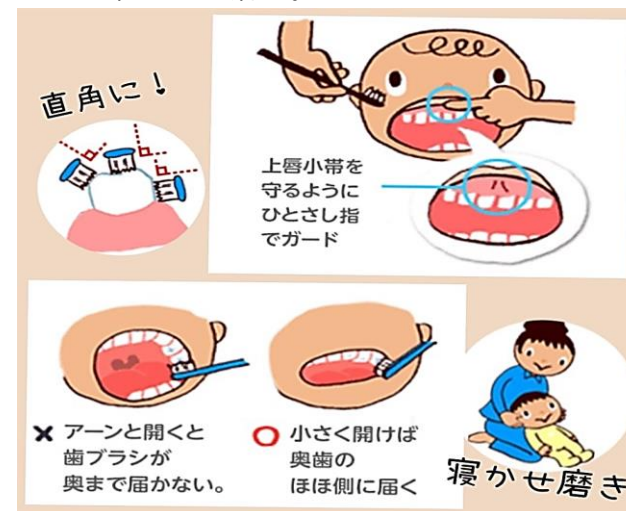
むし歯にならないために

むし歯菌に感染しても、3 つの輪（歯・むし歯菌・甘い食べ物）がそろわなければむし歯にはなりません。子どもは食生活の影響を大きく受ける時期ですので、間食の内容や回数に注意をしましょう。



子どもの歯みがきの仕方

1. 歯と歯肉の境目に毛先を当てる。
2. 歯ブラシは小刻みに動かす。
3. 軽い力で磨く。



こころがほっとする本の時間 保護者におすすめの図書

『かがみの孤城』辻村深月

子どもの気持ちを思い出すファンタジー心を閉ざした子どもたちが、不思議な城で出会い、少しずつ変わっていく物語。子どもとの関わりに悩むとき、あらためて「心を開くこと」や「聴くこと」について考えさせられます。