

ほけんだより 6月号

令和6年6月1日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

温度も湿度も高くなり、天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給や体調管理に気をつけましょう。

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。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがかけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

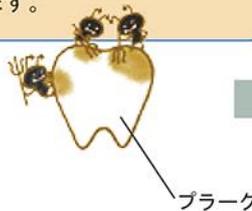
虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク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

プ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とすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



●6月6日（木）歯科健診 遠碓歯科医院 対象：全園児

●6月19日（水）歯っぴーチェック 対象：全園児

歯科衛生士さんにお口の中の状態をみてもらいます。

※歯磨きをして登園しましょう。



●フッ化物洗口はじめました！ 対象：ぱんだ組

ぶくぶくうがいの練習期間を経て、5月13日（月）からぱんだ組フッ化物洗口はじめました。むし歯予防のために、みんな一生懸命うがいをしています。「こんなに泡つくれたよ」ときらきらした目で教えてくれます。お家でもお話を聞いてみてください。

●～目の検査終わりました～ 対象：りす組

5月27日に目の検査を実施しました。結果については、母子健康手帳（3歳児健康診査のページ）をご確認ください。母子健康手帳の持参のご協力ありがとうございました。