

# ほけんだより

# 6月

2014.6月  
松ヶ本保育園  
保健室

6月、これからは梅雨の季節になります。梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することも。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩しやすい時期です。汗の後始末や衣服の調節を上手に行うとともに、睡眠・休息をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 《かむこと》ってとても大切！！

- ☆ **食べすぎを防ぎます**・・・食べる時間がかかり、満腹感を感じる
- ☆ **口の中を清潔にします**・・・唾液がたくさん出て汚れを洗い流す
- ☆ **あごを発達させます**・・・永久歯の生えるスペースが確保され、  
歯並びが良くなる
- ☆ **脳を発達を助けます**・・・脳への血流が増え、  
脳の働きが良くなる
- ☆ **味覚を育てます**・・・硬さや歯ごたえを感じる



## 6月の保健行事

- 9日(月) 身体計測(0, 1歳児)
- 10日(火) 身体計測(2~5歳児)
- 12日(木) 歯科検診(全園児)

※各検診で医師に質問がある方は健康のきろくの『気になること』の欄に記入してください。

※歯科検診の朝は、歯磨きを忘れずをお願いします！



## 特集！むし歯 歯みがきを好きにさせるコツ教えます

### 仕上げみがき



ポイントは...

- 口の中をよく見ながら
- 確実に歯ブラシをあてる
- 細かく「シャカシャカ」と
- 痛がるほど強くこすらない

子どもは本能的に、口の中を触られることを嫌がります。ですから、まずはそれに慣れることが大切です。口のまわりを触るなどして、徐々に慣れさせましょう。

また、普段は優しい顔をしているのに「しっかり、みがかなければ」とあなたが怖い顔になるのでは、子どもが嫌がって当たり前です。

歌を歌うなどして、楽しく歯みがきをしましょう。そうすればきっと、歯みがきを大好きになりますよ。



### むし歯菌の正体

むし歯は主に、ミュータンス菌という細菌が原因で発生します。ミュータンス菌は、口の中の糖分を栄養にしています。だから、歯みがきやうがいをして、糖分を口から洗い流すことが、むし歯予防につながるのです。

### 歯みがきで子どもが「痛い」ポイントは？

上唇をめくったところ(前歯の上)にある筋(上唇小帯)に歯ブラシがあたると、子どもはとても痛がります。痛みのせいで、歯みがきを嫌がるようになることも...。歯ブラシを持っていない手の指先で、ここをカバーしながら、みがいてあげて下さい。

### キャラクターの力を借りて、楽しく！

楽しい歯みがきのために、キャラクターグッズを利用するのも、一つの手です。それまで嫌がっていたのに、好きなキャラクターの歯ブラシに替えたたん、歯みがきが大好きに！ということもあるようです。

### 子どものための歯ブラシ選び



- ブラシ部分が、子どもの指2本分ぐらいのものを。

- 毛は柔らかめのものを。
- 子ども自身が使うときは、柄の太いものを(持つときに安定するので使いやすい)。
- 毛先が開いてきたら、交換する(1~2週間で開くのは、力を入れすぎです)。