

ほけんだより



2016.6月
松ヶ本認定こども園
保健室

6月は『梅雨』の季節です。雨の日は、ジメジメとした空気にどんより曇った空ですが、晴れた日には、草花に雨のしずくがひかり、色鮮やかな光景が見うけられます。また、天気や気温の変化も大きく、“湿気が多くて暑い日”だったり“ひんやりとして肌寒い日”であったりと体調を崩しやすい時期です。汗の始末・衣服の調節を上手に行い、十分な睡眠を心がけて、雨の日には雨を、晴れた日には晴れをより楽しんで、元気いっぱい梅雨を乗り切りたいですね。

『歯と口の健康週間』

6月4日～11日は、『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康について正しい知識を持つことは、健康なからだづくりに大切なことです。今月は、『歯科検診』が行われます。松ヶ本では、毎年『齲歯(むし歯)』のお子様が減少しており、検診後の受診率は上昇しています。昨年度はほぼ100%でした。松ヶ本以外でも、むし歯のある子どもは減少傾向にありますが、むし歯のある子どもはたくさんむし歯があるという現状です。つまり、『むし歯がない』か『むし歯がたくさんある』か、ということです。乳歯のむし歯は永久歯にも影響します。1歳半～3歳くらいまでの時期が、一生むし歯ができるかできないかを左右すると言われています。

年をとってもずーっと健康に過ごせるよう、日々の習慣をもう一度見直しましょう。

健康な歯と口のために

- ★たくさん噛んで食べましょう！
- ★ご飯やおやつは時間を決めて食べましょう！
- ★甘い食べ物や飲み物を摂りすぎないようにしましょう！
(砂糖の摂取量が一番むし歯発生率に影響すると言われています。量以外に口の中に砂糖がある時間も関係します。)



しっかりかんで健康力アップ!!

- ◆唾液がたくさん出て消化を助ける
⇒唾液の抗菌・殺菌作用で食中毒の予防にも
- ◆むし歯や歯周病を防ぐ
⇒唾液などにより歯と歯茎をきれいに
- ◆あごが発達する
⇒永久歯の生えるスペースができ、歯並びが良くなる
- ◆食べ物がしっかり味わえる
⇒歯ごたえを感じ味覚が育つ(薄味でも美味しく)
- ◆食べ過ぎを予防
⇒時間をかけて食べるので満腹感が、肥満予防に！
- ◆脳が発達する
⇒脳への血流が増え脳の働きが良くなる



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)。

* 6月の保健行事予定

- 7日(火) 身体計測(0、1歳児)
- 8日(水) 身体計測(2～5歳児)
- 16日(木) 歯科検診(全園児)

※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、保護者の方へのお願い ♥

※歯科検診の日は、『朝の歯みがき』を忘れずにお願いします。

子どもを歯みがき好きに!

①大人がお手本を

ただみがくだけではなく、「歯みがきして気持ちよかった!」と子どもにポジティブな印象を与えるように。

②「やりたい!」気持ちを大切に

子どもが歯みがきに興味を持って自分でしたがる時は、まずはチャレンジさせてみましょう。最後に「ちゃんとみがけているか確認するね」と仕上げみがきをすればOK。

③仕上げみがきは楽しく

せっかく自分で上手にみがけても、仕上げみがきが怖い顔では台無し。歌を歌ったり声をかけたりしながら、スキンシップの一環として。

