

# ほけんだより

第4年度 6月号

気温が急に上昇する日もありますが、熱中症にならないように気を付けたいと思います。室内のマスク着用日等も、熱中症リスクを考えると十分に気を付け、健康状態もみまいたいと思います。

園の健康状況  
下痢、嘔吐症状は園内で落ち着いてきたのですが、今週に入り急げ下痢、嘔吐、腹痛便等みられています。引き続き症状の出現に注意し、下せし。

6月4日～6月10日は歯の健康習慣です。むし歯にならないように気を付けましょう。

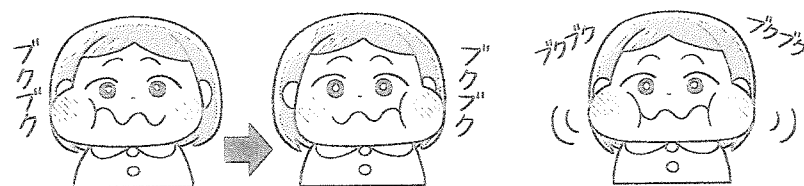
5月の歯科検診では、むし歯がないお子様が多かったです。歯のよごれが残っていてもきれいにみがけています。とほめられたお子様もいました。そのまま続けていけると良いですね。

## ほけんニュース

### ブクブクうがいとむし歯予防 歯みがきで

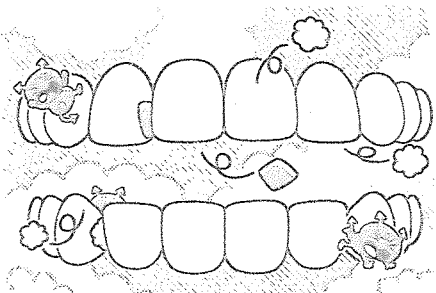
6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。幼児のうちから、歯みがきの習慣をきちんと身につけ、歯と口の健康を保ちましょう。

### ブクブクうがいを覚えさせましょう！



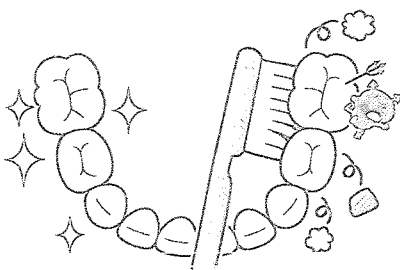
3歳頃になると口のまわりや顔の筋肉を意識的に使えるようになるため、ブクブクうがいができるようになります。その前段階として、2歳頃から口に水を含む練習をさせます。口に水を含んだら、唇を閉じて、しばらくしてから水を吐き出すことを教えます。それができるようになったら、片側の頬を膨らませてブクブクさせます。左右の片側ずつができるようになったら、左右に水を移動させて、ブクブクうがいをさせます。保護者の方が見本を見せながら子どもと一緒にやってみましょう。

### ブクブクうがいで食べかすを減らす！



食事の後は、ブクブクうがいをする習慣をつけます。新型コロナウイルス感染症の流行により、園・所では歯みがきを控えているところも見られますが、むし歯予防のためには、静かにブクブクうがいだけでもするようにします。食後、すくにうがいすることで、口の中に残った食べかすを減らすことができます。

### 歯垢を取り除くには歯みがきを



食後のフクフクうがいは、口の中に残った食べかすは減らせますが、むし歯の原因の歯垢(デンタルプラーク)は、落とせません。歯ブラシで、歯の表面についた歯垢を落とすことが必要です。

ただし、単に歯ブラシで歯をこすればよいのではなく、食べかすや歯垢のたまりやすい場所を集中的にきれいにします。

### 保護者の方は仕上げみがきを



4～5歳頃になると、子ども自身で歯みがきができるようになります。しかし、むし歯になりやすいところ(奥歯や歯と歯の間、歯と歯茎の境目など)かみかけません。みがき残しかあると、むし歯の原因になります。保護者の方は、寝る前の仕上げみがきをお願いします。

### 食後すぐに歯みがきをしても歯はとけません



以前、「食後にすぐの歯みがきは、すくにやると歯かどけてしまう」というような報道があり、食後すぐの歯みがきはよくないと思っている人がいるようです。しかし、酸っぱいものを常にとる場合や、酸性的飲料を頻繁にとらない限りは、心配することはありません。むし歯をつくる細菌を多量に含む歯垢や、その原料になる糖質を早く取り除くためにも、食後30分以内に歯みがきをしましょう。

監修 アリスバンシーニ小児科 院長 丸山浩一郎先生

### 行事予定

- 6/3(金) 虫歯予防の話し
- 6/9(木) 0歳児身体測定
- 6/9(木) 0歳健診
- 6/21(水) 全クラス身体測定
- 0～2歳児頭囲胸囲測定