

ほけんだより

令和8年度 6月号

はやくも6月です。6月はプールが始まります。危険事故のないようプール遊び、水遊びを行っていきたいと思います。熱中症にも気を付けて体調も気にかけていきたいと思います。

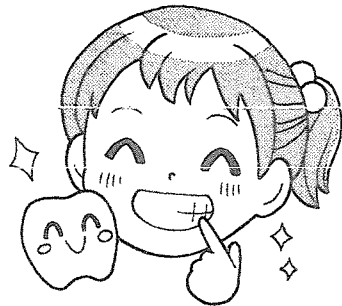
園での健康状況
熱や下痢が全クラスにみられました。今後ご注意ください。今後、
「ひまわり」と言われるかぜが流行してくる時期です。お発熱もご注意ください。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣の日です。～歯を大切にしましょう～
歯科検診では泣く人も少なく自分から口を開けることができていました。むし歯のないお友達がとても多かったです。お家でもしっかり歯みがき行っているんですね。よじれがついていなく歯がピカピカと笑われたお友達が良かったです。これから続けましょう。よじれが残っているとむし歯になりやすいので気を付けましょう。だ液もだ液量が少ないにせよきやすくなり熱中症になりやすいのでお友達は水分をとりましょう。園医の水先生より言われていました。

ほけんニュース

乳歯の時からむし歯予防

乳歯は食べ物をかむだけでなく、永久歯が正しく生えるための道しるべになる大切な役割があります。乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びが悪くなったり、おとなになってからむし歯になりやすくなったりします。一生使う大切な歯を守るために、乳歯のうちから歯によい習慣を身につけ、将来のむし歯を予防しましょう。



保護者が仕上げみがきを

3歳頃から、子ども自身で歯みがきを始めましょう。まだ細かいところまでは、十分にみがけないため、仕上げみがきが必要です。保護者は、口の大きさに合う歯ブラシを使い、仕上げみがきをしてください。寝ている間は唾液が減ってむし歯になりやすいため、寝る前の歯みがきは特に大切です。

歯みがき剤は2歳頃までは米粒程度。6歳頃まではグリーンピース程度。



仕上げみがきは順番を決めて



子どもを仰向けに寝かせます



歯ブラシは歯に直角に当てます。

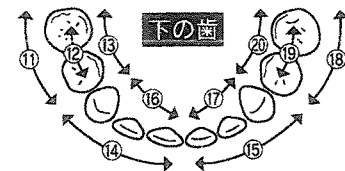
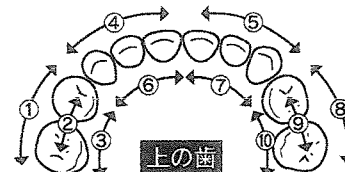
①～⑯の順に、1か所を10回くらいこすります。

みがく場所

奥歯 3か所
外側・かむ面・内側



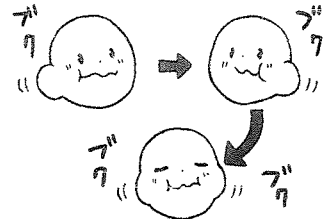
前歯 2か所
外側・内側



左の図のように順番にみがくと、みがき残しを減らせます。歯ブラシを持たない手の指で頬を引っばったり唇を上げたりすると、みがくところが見やすくなります。みがき残しになりやすい場所は、意識してみがくようにしましょう。

ブクブクうがいをしましょう

3歳頃から徐々にブクブクうがいを始めると、4歳頃には上手にできるようになります。ブクブクうがいは口の中をきれいにするだけでなく、効果的に口の周りの筋肉を鍛えられます。水を使ったブクブクうがいできない子どもは、頬を膨らませる「にらめっこ遊び」から始めてみましょう。



口の機能を育てる食べ方



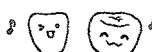
正しい姿勢で食べる

しっかりかむには、足を床につけて背筋を伸ばして座り、体を安定させます。前歯と奥歯の両方を使うことで、あごや口の筋肉が育ちます。そして、口を閉じてよくかんで食べると、唾液が出て味を感じやすくなり、食べ物が細かくなって窒息予防になります。おとなが食べ方のお手本を見せることも、大切です。



口を開けて食べる

前歯でかみ切り



奥歯でそしゃくする

みがき残しになりやすい場所

歯と歯茎の間



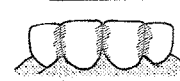
前歯の裏側



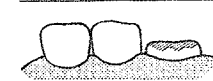
奥歯の溝



歯の隣接面



はえはじめの6歳臼歯



行事予定

- 6/4(木) 虫歯予防の話し
- 6/8(月) 0歳児身体測定
- 6/10(水) 0歳健診
- 6/23(火) 全クラス身体測定

監修 東京都大田区 千葉白科病院 院長 浜野美孝先生