



# ほけんだより 第2号

令和 6年 6月 12日  
認定こども園 犬伏幼稚園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があったりと、気温差が激しくなり体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

## 歯とお口の健康を守ろう！！



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。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょ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。

### 歯みがきのポイントは？

#### 必ず仕上げみがきをしましょう

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを 90° にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを 45° にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ



### 梅雨の時期の注意

#### ■ 食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

#### ■ 事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

#### ■ かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

尿検査・内科・歯科検診の検診結果は緊急を要する結果以外は学期末にまとめて報告させていただきます。