

ほけんだより

令和4年6月
認定こども園めばえ



梅雨に入り、室温も湿度も高くなってくるこの時期。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けましょう。

6月2日、井上デンタルクリニックの井上先生に歯科検診をしていただきました。歯科検診の結果をお知らせしますので、指導があった方は早めの受診・治療をお勧めします。

★虫歯がない子どもさん・・・26人

★虫歯のある子どもさん・・・4人

- ・要観察歯（虫歯になりそうな歯）・・・3人
- ・何らかの口腔異常・・・5人



虫歯を治療せずに放置しておくとうち歯も虫歯になって生えてきます。生え変わるから大丈夫ではありません。虫歯になってからではなく、予防歯科で虫歯になるのを防ぎましょう。

歯磨きで虫歯を防ごう！

歯磨きを好きになる3つのポイント

- ① 好きな歯ブラシを使わせる
- ② 優しく見守ろう
- ③ 仕上げ磨きは痛くしない



歯医者さんは歯を守る強い味方です。

歯がきちんと磨けているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

「甘いもの」を食べると虫歯になる???

正解は×です

甘いものを食べるからではなく、甘いものの「食べ方」で虫歯になるリスクが高くなります。おやつ選び方、食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。



虫歯はこうしてできる！

① 糖分をもとに ブラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたブラーク（歯垢）をつくります。ブラーク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

ブ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。



食事の様子を見ていると、前歯で噛んでいる子どもさんを多く見かけます。「奥歯でカミカミするとよ」と声をかけています。ご家庭でも奥歯で噛んでいるか、確認をおねがいします。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

- ① 顔をたくさん動かす
- ② 「手づかみ食べ」をさせる
- ③ いろいろなものを食べさせる
- ④ 吐き出しを叱らない
- ⑤ 歯ごたえのある物を食べる

（離乳食はやわらかい物ばかりではなく段階を追って与えるようにしましょう）



やってみよう！あ・い・う・べ体操

あ・い・う・べ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばりや口呼吸を防止します。

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

