



ほけんだより 6月号

令和3年5月末日
志村さかした保育園

あじさいが綺麗に咲く、季節になりました。温度と湿度が高くなり、また天候が変わりやすい時期は、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと元気に過ごしましょう。

蚊の発生も出てきましたので、虫除けスプレーを使用し虫刺されを最小限にし、皮膚を守りたいと思います。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯みがきのポイント

- 膝の上に子どもの頭をのせ、寝かせ磨きをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
 - 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
 - 歯と歯茎の間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧に磨きましょう。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中には目には見えない汚れもたくさん入ります。爪が伸びているとウイルスや細菌も溜まりやすくなり、手洗いでは十分に落としきれません。



また、爪が長いと欠けてしまったり、どこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子様が歯磨きをした後は仕上げ磨きを行いましょう。

また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。

肥満予防になるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

定期健診に行きましょう！

早期発見で最小限の治療ですむことがあります。変わった様子がなくても定期的に受診することをお勧めします。

ムシ歯になりにくい

おやつのおすすめ

■市販のお菓子を選ぶときは

- ・砂糖の少ない物
- ・歯にくっつきにくい物
- ・口の中に長い時間とどまらない物

例えば・・・

ゼリー、プリン、ヨーグルト
クラッカー、煎餅、サツマイモ
果物など

■時間を決めて食べる

■食べた後は、お茶や水を飲む

