

ほけんだより 6月

令和4年6月号 社会福祉法人春献美会 いずみ保育園

朝晩は少し肌寒いようで、日中は汗ばむほどの気温の日もあれば、雨でジメジメムシムシしている日もあり、5月中は体調を崩すお子さんが見られました。雨が続くと、気分も落ち込みがちになりますが、植物にとっては大事な雨。元気に乗り切っていきたいですね！

16日(木)は歯科健診です

- ・9時から開始しますので、遅れずに登園をお願いします。
 - ・朝はしっかり歯磨きをして登園をお願いします。
 - ・「虫歯で治療中」や「歯について相談がある」場合には、事前に担任までお知らせください。
 - ・当日お休み予定で、健診だけ受けて帰宅される方は、事前に担任にお知らせください。9:00~9:30に来てください。
- ※保育園での歯科健診は、集団でのスクリーニング検査です。多くの子どもを対象に、保護者や子どもが気づいていない虫歯や歯並びなどを短時間で鑑別することが目的です。結果によっては受診をお勧めすることがあります。一人ひとりの子どもにあった指導等健康づくりの面からも、確実な診断が可能な「歯科医院での定期健診」も併せて受けると良いでしょう。

※先日虫刺されについて、ハグモと掲示にてお知らせしています。ご確認をお願いいたします。



6月の保健目標

- ・歯を大切にす
- ・梅雨期を衛生に気をつけ健康に過ごす

6月の保健行事

- 7日(火) 全園児健診
- 14日(火) 乳児健診
- 16日(木) 歯科健診

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ

教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。まろやかな力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

お知らせ

- ・6月7日の全園児健診は、プール前の大切な健診です。できるだけ都合をつけて受けていただくよう、ご協力をお願いします。
- ・ぎょう虫検査の結果は、せいちょうのきろくに記入してあります。

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。



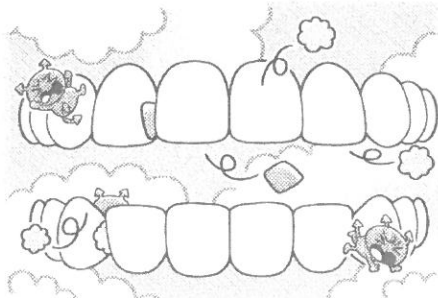
ブクブクうがいを覚えさせましょう!



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。



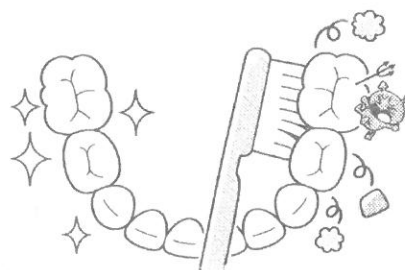
ブクブクうがいで食べかすを減らす!



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、すぐにうがいをする事で、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



食後のブクブクうがいは、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)がみがけません。みがきが残しがあると、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なくても歯はとけません



以前、「食後にすぐの歯みがきは、すぐにやると歯がとけてしまう」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、酸性の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。