



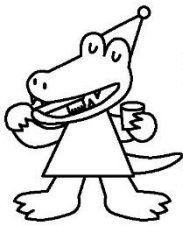
ほけんだより NO.4

令和7年6月4日 すみれ保育園

今月の目標:食後に歯みがきをしましょう ～虫歯予防デー～

きれいでしょうぶな永久歯のために、乳児期の歯を健康に保つことはとても重要です。大切な歯を虫歯から守るためにも、虫歯の要因や予防についての理解を深めていきましょう。

梅雨時期はまだ先ですが、気温の変化や天気が変わりやすい時期になると体調を崩しやすくなります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気を配っていきましょう。



6月4日は 虫歯予防デー



虫歯は虫が作っている!?

0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。

歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってできた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳

保護者

口の周りを触れることに慣らす。

1歳

保護者

短時間で寝かせ磨きをする。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者
歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者
ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者
一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。

梅雨どきの健康

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。健康に過ごせるよう日ごろから身の回りの清潔を心がけましょう。

朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどでふき、ぬれた服は着替えましょう。毎日入浴するなど肌を清潔にします。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気にのりきりましょう。

つめを切って清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意! 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

