

ほけんだより6月



2020年6月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

感染症による外出の自粛が緩和され、コロナとの共存をしながらの新たな日常生活が始まりました。今年はお花見を楽しむことができませんでしたが、ふと外に目を向けてみると木々の葉が青々と茂り、夏の予感を漂わせています。梅雨の季節に入り、これからはアジサイがひと雨ごとに色づくことでしょう。6月4日は『虫歯予防デー』です。虫歯にならないための環境を作りましょう。

【歯と口の役目】

- ① 食べ物を噛む…体に栄養を摂り入れるために、重要な役割があります。
- ② 言葉話す…歯がないと、言葉をはっきり発音できません。
- ③ 顔の形をつくる…歯並びが悪いと、顔の形が変わることがあります。



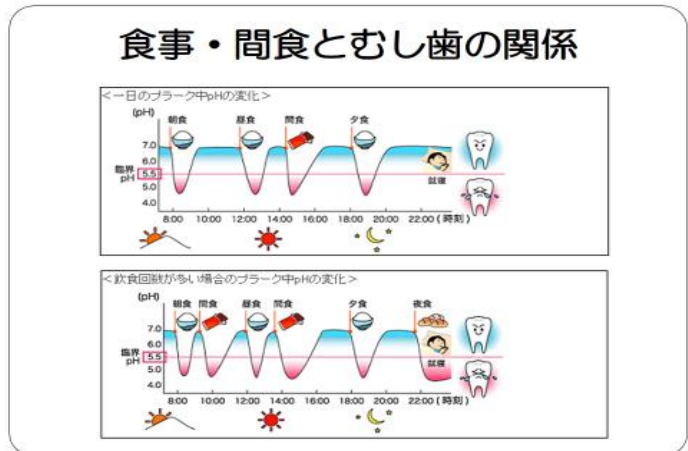
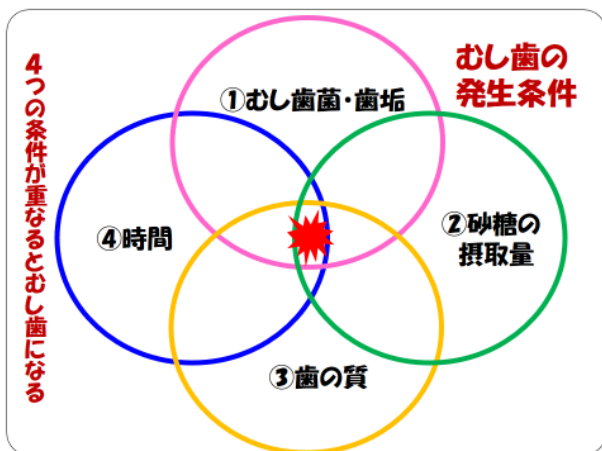
【歯についてのクイズ】

- 第1問：永久歯は全部生えると32本。では乳歯は、何本？ ①12本 ②20本 ③24本
 第2問：奥歯を強く噛みしめた時、歯にかかる力は？ ①体重の1/4 ②体重の半分 ③体重と同じ位
 第3問：歯につく「歯垢」の正体は？ ①食べかす ②唾液 ③細菌
 第4問：エナメル質は体の中で？ ①いちばん白い ②いちばん重い ③いちばん硬い
 第5問：虫歯菌の名前は？ ①ニュータンス菌 ②ミュータンス菌 ③キュータンス菌
 第6問：永久歯の形は、何種類に分けられるか？ ①4種類 ②2種類 ③6種類
 第7問：1日に出る唾液の量は？ ①コップ1杯 ②ペットボトル(500ml)1本 ③バケツ1杯
 第8問：ケガで抜けた歯を入れておくとよいのは？ ①牛乳 ②お茶 ③炭酸飲料

答え 1-② 2-③ 3-③ 4-③ 5-② 6-① 7-② 8-①

【むし歯や歯周病を予防するために】

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。ところが、お母さんやお父さんの口にもむし歯菌があった場合、使っているお箸やスプーンで、赤ちゃんの口へと感染する恐れがあります。もし、むし歯菌に感染したとしても、4つの輪(むし歯菌・砂糖・歯・時間)がそろわなければ大丈夫です。乳幼児期は、食生活の影響を大きく受ける時期ですから、間食の内容や回数に注意しましょう。



- ① 歯に良い食べ物、飲み物を選びましょう。
- ② 時間を決めて食べましょう。
- ③ よく噛んで、たくさん唾液を出しましょう。
- ④ 食べたら歯を磨きましょう。
- ⑤ 仕上げ磨きをしましょう。

この5つを守りましょう！

