

ほけんだより 6月

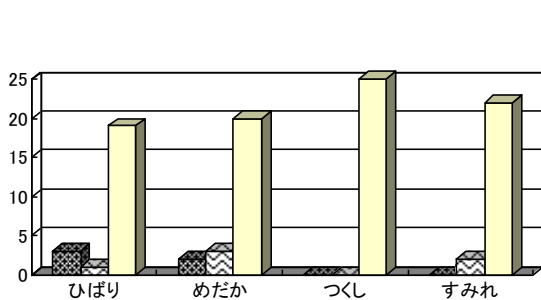





2021(R3)年 6月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

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の花がひと雨ごとに色づき、私たちの目を楽しませてくれることと思います。子ども達にとっては、園での生活にも落ち着き、充実した毎日が送れるようになってきました。しかし、天気が変わりやすいこの時期は、温度・湿度とともに高くなり、最も体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠と栄養を摂り、毎日の子ども達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』です。唾液は1日に1.5Lくらい出ると言われています。食事をよく噛んで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液は口の汚れを洗い流し、細菌が増えるのを抑えて虫歯や歯周病・口臭を防ぐ効果があります。また、脳の活性化・肥満防止・消化吸収にも役立ちます。普段から、歯磨きの習慣と同様に『よく噛んで』食事をすることを習慣づけていきましょう

【クラス別による虫歯の保有者状況】



 虫歯あり
 要観察歯
 虫歯なし



今年、つくし組は虫歯や要観察歯もなく、全員がきれいな歯でした。

虫歯は1本でも持っている、原因菌であるミュータンス連鎖球菌が増殖し、虫歯になりやすい環境を作ります。



また、乳歯を虫歯のまま放置しておくと、永久歯にも感染してしまいます。虫歯があると分かったら、できるだけ早く治療することをお勧めします。

【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
- 第3問：歯につく「歯石」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？ ①4種類 ②2種類 ③6種類
- 第7問：一日に出る唾液の量は？ ①コップ1杯 ②ペットボトル(500ml)3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

【虫歯や歯周病を予防するために】

- *フッ素入り歯磨き粉を使用しましょう。
- *大人が仕上げ磨きをしましょう。
- *野菜や噛み応えのある食事を摂り、唾液の分泌を促しましょう。
- *寝る前の清涼飲料、母乳を吸ったまま寝る習慣はやめましょう。

【仕上げ磨きのポイント】

上唇の裏側と歯茎との間に、帯のような組織(ひも)があります。これを上唇小帯と言います。指でこのひもの部分をカバーしながら、柔らかめの歯ブラシで1本ずつ丁寧に磨きましょう。



検診のお知らせ



- 6月3日(火) 14:30～
眼科検診 安井先生
 - 6月16日(水) 14:30～
耳鼻科検診 野田先生
- 対象：めだか・ひばりクラス

※治療や再受診が必要な方には、個々にご連絡いたします。