

ほけんだより 6月



2025(R7)年 6月
御殿山あゆみ保育園
看護師 中村智子

梅雨の季節になりました。すっきりしない、じめじめした日が続くと気分もふさがちになりますね。さて、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。

【5月の歯科健診の結果報告】

今年の虫歯の割合は、要観察歯を含めると、すみれ 8.0%・つくし 4.0%・めだか 4.3%・ひばり 12.0%でした。つくしは要観察歯のみですが、すみれとめだかとひばりには虫歯もありました。

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、永久歯にも影響します。虫歯があると分かったら、出来るだけ早く治療しましょう。そして、糖や酸を控え、毎日の『仕上げ磨き』をきちんと行い、口内環境を整えていきましょう。

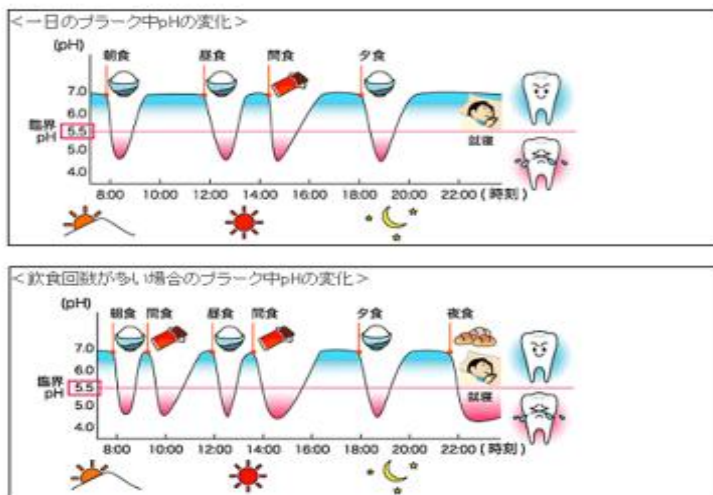


【虫歯や歯周病を予防するために】

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虫歯菌があった場合、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。まずは、お父さんやお母さんの虫歯をなくし、お箸などの共有を避けましょう。

乳幼児期は、食生活の影響を大きく受ける時期ですから、食事や間食の内容や回数に注意しましょう。

食事・間食とむし歯の関係



健診のお知らせ

●眼科健診 安井医師
6月10日(火) 14:30~
対象: 4歳児クラス
5歳児クラス



●耳鼻科健診 児島医師
6月13日(金) 14:30~
対象: 4歳児クラス
5歳児クラス



※当日は、出来るだけお休みしないように、お願いします。

※治療や再受診が必要な方には、個々にご連絡いたします。

【7月1日プール開き】

- *夜は、たっぷり寝ましょう。
- *けがをしないように、爪は切りましょう。
- *朝ごはんは、しっかり食べましょう。
- *耳や目の病気は、きちんと治療しておきましょう。
- *虫さされは、冷たいタオルで冷やし、搔かないようにしましょう。



『とびひ』は登園停止です。『水いぼ』は、他の子どもに接触しないように覆った場合はプールに入ることができますが、出来るだけ早く治療し広がらないようにしましょう。