

ほけんだより 6月号

令和7年5月30日
国立保育園
園長 中澤 ゆう子
看護師 杉山

6月4日から10日まで、歯と口の健康週間です。将来にわたって健康な歯で過ごすためには、乳幼児期からの歯と口のケアが大切です。この機会にぜひ、ご家庭でもお子さまと一緒に食習慣や歯のケアを見直しましょう。



虫歯が出来る4つの条件



- 歯質… 歯の質によってむし歯になりやすい場合があります。歯質は生まれながらの要素もあり強くすることは難しいですが、フッ素入り歯磨き粉や歯科医院でのフッ素塗布などを利用することは有効といわれています。
- 糖分… 糖分は虫歯菌のえさになります。糖分は砂糖の他に、果物の果糖、牛乳や乳製品野乳糖、ブドウ糖などです。基本はバランスの良い食事を摂り、おやつなどをだらだらと食べないことが大切です。
- 細菌… 代表的な細菌はミュータンス菌です。この菌は歯垢をつくり、その中で酸を作り出して（虫歯菌）歯を溶かします。歯垢を取る為にこまめに歯磨きでこすり落とす必要があります。
- 時間… 歯質、糖分、細菌の3つの条件がそろって、一定以上の時間が経過すると、虫歯ができてしまいます。おやつは時間を決めて食べ、歯を汚れたままの状態にしておかないことが大切です。

参考資料 歯科医院、クリニック



歯みがきのポイント

- ☆ ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ☆ 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ☆ 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- ☆ 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ☆ 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。



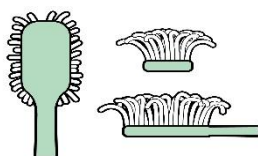
6月の保健予定

10(火) 身体測定(3.4.5歳)

11(水) 身体測定(1.2歳)

※上記日程でお子さまの頭髪に頭しらみの卵がないか確認をします。看護師が目視で確認しますので、今回の検査で見つからないとしても、今後発見される可能性があります。ご家庭でも洗髪したり、乾かす際に毎日よく確認するようにお願いします。お預かりしているお子さま以外でもご家庭内で頭しらみの卵が確認された場合は、速やかに保育園にお知らせください。

17(火) 内科健診 9時開始
(未受診者のみ)



歯ブラシの毛先が広がっていませんか？このような状態は歯ブラシの替え時です。新しいものに交換しましょう。

5月の感染症

突発性発疹	1名
伝染性紅斑	1名
手足口病	1名