



ほけんだより 6月

令和4年5月31日
鈴和福祉会
すずの丘保育園

雨の日が増え子どもたちは外で思い切り体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するためにお子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

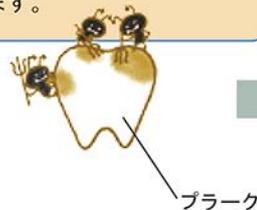
虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

その水筒大丈夫？

梅雨時期はカビが繁殖しやすくなります。水筒は部品が細かく洗いにくいため見えにくいところがヌルヌルしたりカビたりすることも多く、下痢や体調不良の原因になることもあります。

使用後はその都度台所用洗剤で洗い、乾燥させることで細菌は死滅するのでよく乾かしましょう。

週に1回は酸素系漂白剤につけおき消毒をすると茶シブやにおいも取れて気持ちよく使えます。



歯科検診のお知らせ

6月29日（水）

9:00より（0歳児～）

当日の朝は朝食後に歯磨きをして登園してください。

欠席をした場合には個人で受診をしていただくこととなりますのでなるべく欠席のないようご協力をお願いします。

看護師・堀江