

ほけんだより 6月号

令和4年6月1日
上滝こども園
看護師 佐藤 春山

あじさいがきれいに咲く季節となりました。天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい為、園でも子どもたちの様子に気を付けていきたいと思ひます。

先月に実施した歯科検診の結果はいかがでしたでしょうか。6月4日からの1週間は、「歯と口の健康習慣」です。この機会にぜひ、お子さんと歯や歯磨きの絵本を読んだり、話をしてみて下さい。

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）をつくりまします。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します。

6月4日は 虫歯予防デー

脳の動きが
活発になります

かむことは大セツ

あごの骨や
筋肉の成長を
助けまします



だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けまします

たくさんかむと、
肥満の防止にも
なりまします

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になりまします

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎまします

歯みがきの効果アップ！

歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え 始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの 1/3 1日1回（仕上げ みがきで使用） うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※500ppm未満のものは 効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの 2/3 1日2回程度（うが いしすぎない） 歯をみがいた後、30 分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意まします。

歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りまします。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。



～泥んこ遊びが始まりました～

注意：こんな時はできません！

- ・風邪症状がある。
- ・目が赤く充血してる、目やにが出ている。
- ・肌荒れがひどく、出血している箇所がある。（かさぶたになっていれれば可）
- ・絆創膏、虫刺されパッチが貼ってある。（皮膚の状態が分からない為不可）
- ・爪がのびている。（手のひらから見て爪が見えない）



※水いぼ・アタマジラミ（後頭部や耳の後ろの生え際など要チェック）がある場合→個別対応

その他、体調が普段と違う場合、園の判断で見合わせる場合がありますのでご了承下さい。

再度、登園前の健康チェックポイント（ほけんだより4月号）のご確認をお願いいたします。