

# ほけんだより

H29-6月号 no.200



## — 歯をたいせつにしよう —

6月は梅雨の季節に入り、ジメジメして肌寒い日があったり、また蒸し暑い日があったりと、気候の変化が大きい月ですね。健康、衛生面に気をつけて気持ちよくすごせるよう、心がけましょう。



がつ は えいせいしゅうかん  
**6月は歯の衛生週間です。**

保育園では給食後に歯みがきをおこなっています。0・1歳児ではガーゼで拭いています。これは食後に歯の汚れをしっかりと落とすことだけでなく、食べたものがく習慣を身につけることも目的となっています。

**例年、年中児から急にむし歯になるお子さんが多くみられます。**4、5歳になると大抵のことは自分でできるようになるので、こどもに任せてしまいがちですが、**きちんとみがけているかどうかチェックをお願いします。**園では食後にひとりひとり、仕上げみがきをしています。朝晩、支度等でお忙しいでしょうが、ご家庭でもみてあげてくださいね。**磨き残しのチェックとして園で歯垢の染め出しも予定しています。**



**★お願い：**お子さんが園で使用している**歯ブラシの状態をチェック**してください。かなりブラシの毛が開いてしまっているのを見かけます。ブラシの植毛部を柄のほうから見て、柄からはみ出していれば替え時です。毛先が曲がっていると歯の汚れをかき出すことができません。

### ◆唾液はむし歯の予防にもなっています。

唾液は糖分を洗い流したり、歯を溶かす「酸」を薄めたりします。眠っている間は、唾液の出かたが少なくなるので、むし歯菌の活躍には絶好のチャンスとなります。**寝る前にしっかり歯みがきをしてむし歯菌をやっつけましょう。**



### ◆イオン飲料・乳酸菌飲料とむし歯

イオン飲料や乳酸菌飲料は甘くて、体にやさしい、おなかがいい、ということで習慣的に飲まれている傾向があるようです。しかし、「糖分」が含まれているので口腔内に残っていると口腔内は酸性に傾き、**むし歯になりやすくなります。**

#### それらの飲料は、

- ・水、お茶がわりに飲ませない。飲んだら口をゆすぐ、歯をみがく。
- ・下痢、嘔吐でイオン飲料を飲ませたときは、症状が軽快したら中止する。
- ・寝る前や寝ながらイオン飲料を与えない。

このような対応をお願いします。

### けんこうしんさ 健康診査について

先月、健康診査が済み、異常のあるかたには個別にお知らせしました。異常を指摘されたかたは、早めに受診等していただき、担任、または保健室まで結果をお知らせください。**異常のなかったかたにはお知らせいたしませんのでご了承ください。**

- ・5月は伝染性の感染症が流行らなかったせいか、欠席の子が少なかったです。
- ・そろそろプール遊びが始まりますが、「水いぼ」や「とびひ」等、皮膚に感染症がある場合、状態によってはプールに入れられないこともありますので早めに治療を受けてください。
- ・夏かぜ(胃腸かぜやヘルパンギーナ等)もだんだんと流行し始めます。手洗い、うがいを忘れずに。また、その洗った手をふくハンカチも持ったかどうか確認してくださいね。