

ほけんだより

R02-6月号 no.236



— は 歯 を たい せ つ に し ょ 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。

* 乳歯は大切 *

乳歯は6か月ごろに下の歯から生え始めて、2～3歳の間に歯並びが完成します。生えそろってから永久歯に生え替わるまで約10年は使う大切なものです。乳歯がむし歯などで早く抜けてしまうと、噛むことができないために丈夫な身体が作れません。また、言葉を覚える乳幼児期に歯が欠けてしまうと、正しく発音を覚えるのを妨げてしまいます。



* よく噛むといろいろな効果があります *

- 脳の血流が増し、脳の働きが良くなる
- 顔の形が整い、歯並びをよくする
- 歯ぐきの血行をよくする
- 食べ物の消化を助ける
- 歯肉炎を予防する
- 唾液の分泌が多くなる

この効果のうちの唾液についてですが、どんな働きをするかご存知ですか？それは

- 唾液には消化酵素(アミラーゼ)があり、栄養を吸収しやすい形にする。
- 粘膜保護物質(ムチン)が食べ物を包み込んで粘膜が傷つくのを防ぐ。
- 抗菌物質(リゾチーム、免疫グロブリン)が病原菌の体内への侵入を防ぎ、口の中の雑菌の繁殖を防ぐ。
- EGFというたんぱく質が細胞を活性化させ、皮膚や内臓の傷跡を修復する。
- カルシウムやリン酸が含まれており、歯の表面のエナメル質を修復してむし歯を防ぐ。



たくさんの大切な働きがあるのですね。みなさんもよい歯でよく噛んでよいからだをめざしましょう。《すみれ組さんでは歯垢の染め出し、歯みがき指導を今月予定しています》

けんこうしん さ 健康診査について

先月、健康診査、尿検査の延期についてお知らせしましたが、まだ期日は決定しておりません。決まり次第連絡させていただきますので、ご協力おねがいいたします。



かんせんしょうたいさく 感染症対策・・・衛生習慣を身につ

けるきっかけにしましょう

手洗い・咳エチケット・ソーシャルディ



ダンス等、新型コロナウイルス対策で皆さんにはいろいろ配慮やご協力をいただいているところですが、それらはコロナウイルスにとどまらず、他の感染症の予防や衛生習慣となります。この機に身につくといいですね。お子さんが手洗い等しているときは時間がかかって大変かもしれませんが見守ってあげてください。