



ほけんだより 6月号



R5. 6. 1 発行

第3号

都南保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。汗をかいたら拭き、濡れた服は着替えるなど、衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますがじつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないのので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



〈 検診について 〉

・ 5月23日（火）に県立療育センターの嶋田先生による内科検診が行われました。子どもたちは、とても立派な態度で診察を受けていました。特に異常はありませんでしたが、可能な健診や予防接種は計画的に受けたいきましょう。

・ 5月25日（木）に米内歯科医院の米内先生による歯科検診がありました。子どもたちは、緊張しながらも口を大きく開けて頑張っていました。米内先生によると、虫歯の予防には家族全員の食生活の改善と、歯磨きの習慣化が大事になるそうです。歯磨きは優しく丁寧にいき、定期的に健診を受けましょう。



※ コロナも5類となり、何となく解放感を感じるこの頃です。ただ、コロナもですがインフルエンザや胃腸炎など感染症への注意は必要です。手洗い、うがいなど対策を続けながら、毎日元気に過ごしていきましょう。