



令和元年6月  
どりーむ保育園

ジメジメとした梅雨の季節は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、温度 湿度とも高くなり、天気も変わりやすいため 体調をくずしやすい時期です。熱中症にも気をつけましょう。6月4日はむし歯予防デー。歯やお口の中の健康を守っていくことができるように、今月はむし歯の要因や予防について紹介します。



## 虫歯予防デー



きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です！！  
歯質・糖質・菌・時間の4つの条件が重なり合ったときむし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり変えることはできませんが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることで変えることができます。

### ★むし歯予防4つのポイント★

**食べたら磨く習慣を！** お子さんが歯みがきをした後は仕上げ磨きをしましょう。膝の上に子どもの頭がくるように寝かせて、口の中をよく見てあげてください。歌を歌ったり、話しかけたりしながらリラックスして歯磨きをするとうまいきます。

**栄養バランスのよい食事を！** バランスのよい食事で、糖質のとりすぎが抑えられ、骨や歯に良いとされるカルシウムは、ビタミン類といっしょにとることで吸収されやすくなります。ごはんを食べる時はしっかりとかむ習慣をつけましょう。かむことによって、肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流す効果もあります。

**規則正しい生活習慣を！** 生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面に良くない影響を及ぼします。

**定期的に歯科健診を！** むし歯は、早く発見し治療することで永久歯に影響を残さずにすみます。



## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。調理する時には必ず手を洗いお弁当は十分に加熱した物を入れてください。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなるので十分に注意してください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、クーラーで急に体を冷やすとかぜをひきやすくなります。汗をかいたらすぐに着替えるなど体温調節を行い体調を崩さないよう気をつけましょう。

## 園での服装について

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装でお願いしております。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りの付いていない物、フードの付いていない洋服にしてください(ひもや飾りは遊具にひっかかるなど、思わぬ事故の原因となります)。ご協力をお願いいたします。

