

ほけんだより



令和4年6月
どりーむ保育園

梅雨に入り、じめじめした日が続いていますね。暑くなってきていますので、水分補給と休息、お部屋の湿度調整をしっかりと行い熱中症にも気をつけていきたいと思います。これからより蒸し暑くなりますが、エアコンの使い方や衣類の調整に気をつけ、元気に気持ちよく過ごしましょう♪新型コロナウイルスも感染者が多い状況が続いています。基本的な感染予防策を継続し、体調が悪い時には大人も子どもも家庭で過ごすようにしましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間!



歯みがきで虫歯を防ぐ!
歯みがきを好きになる **3**つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

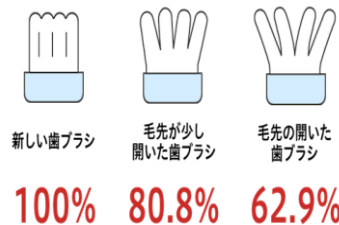
実験!

歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。

歯ブラシをこまめにチェックしましょう!

歯ブラシは、毛先が開いているとしっかり歯磨きをしていても歯垢を落とす力が弱くなってしまいます。効果的な歯磨きを行うためにも、最低でも1カ月に1回は歯ブラシを交換しましょう。



相対的な汚れを落とす力(%)
(新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とした場合の相対値)

出典:(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)

歯ブラシを後ろから見たときに、毛先が見えていたら交換のサインです♪



お知らせ

- ◇6月10日(金) 前期歯科検診
朝、しっかり歯みがきをして登園してくださいね♪
- ◇6月13日、14日 尿検査提出日
- ◇沖縄市乳幼児健診
6/8(水) 16(木) 1歳半健診
6/9(木) 15(水) 3歳半健診
市から案内が来たら必ず受診しましょう♪

☆5月の感染症情報☆

手足口病 8名
下痢 1名
囁託医より、手足口病と下痢が流行していると情報がありました。