



# ほけんだより

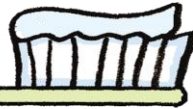
6月号

令和6年6月1日  
三永太陽保育園



あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。子どもが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。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し、虫歯を防いでくれる役割があります。



## 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



## 歯科・内科検診がありました

### はもう先生より

- ・ 歯に汚れがついているお子さんが多いので仕上げ磨きをしましょう。
- ・ 食べる時の姿勢や食事の介助の仕方によって歯並びが悪くなる場合があります。介助する時にスプーンをお口に入れた後は上に抜かないよう気をつけましょう。
- ・ 指しゃぶりは歯並びに影響します。徐々にやめていきましょう。



### ふじわら先生より

- ・ 定期予防接種を受けましょう。自分だけではなく周りの人の健康も守ることにつながります。
- ・ 食事の内容に気をつけて、体重の増えすぎに注意しましょう。
- ・ 低身長のお子さんは体重とのバランスで経過をみていきましょう。気になるようであればかかりつけ医に相談をしてみましょう

