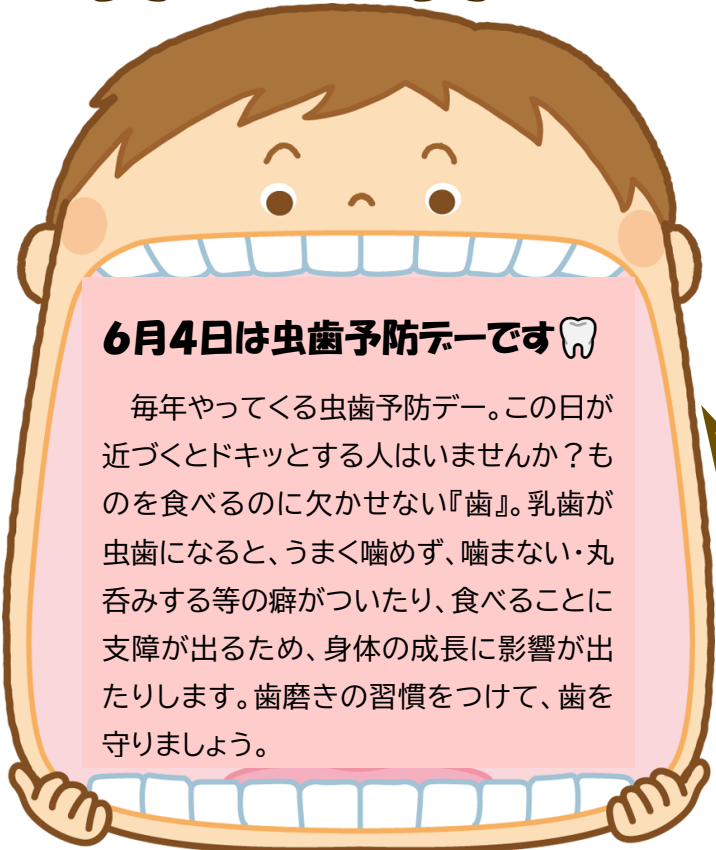


ほけんだより 6月号

令和6年5月31日
石山くじら保育園

紫陽花がきれいに咲く季節になりました。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛け、元気に過ごしましょう。



6月4日は虫歯予防デーです🦷

毎年やってくる虫歯予防デー。この日が近づくドキッとする人はいませんか？ものを食べるのに欠かせない『歯』。乳歯が虫歯になると、うまく噛めず、噛まない・丸呑みする等の癖がついたり、食べることに支障が出るため、身体の成長に影響が出たりします。歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。

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、食後に歯磨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、長い間口に入れたままになるお菓子も要注意です。

🦷柔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、柔らかいものはそれほど噛まないのので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯になりやすくなります。

歯みがきの効果アップ!

歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの1/3 1日1回（仕上げみがきで使用） うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※500ppm未満のものは効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの2/3 1日2回程度（うがいしすぎない） 歯をみがいた後、30分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。