



令和7年6月1日  
きたひだまり保育園  
看護師 高倉 文

# ほけんだより 6月号

6月4日から10日まで、歯と口の健康週間です。将来にわたって健康な歯で過ごすためには、乳幼児期からの歯と口のケアが大切です。この機会にぜひ、ご家庭でもお子さまと一緒に食習慣や歯のケアを見直してみましよう。



## 虫歯ができる4つの条件

- 歯質**…歯の質によってむし歯になりやすい場合があります。歯質は生まれながらの要素もあり強くすることは難しいですが、フッ素入り歯磨き粉や歯科医院でのフッ素塗布などを利用することは有効といわれています。
- 糖分**…糖分は虫歯菌のえさになります。糖分は砂糖の他に、果物の果糖、牛乳や乳製品野乳糖、ブドウ糖などです。基本はバランスの良い食事を摂り、おやつなどをだらだらと食べないことが大切です。
- 細菌**…代表的な細菌はミュータンス菌です。この菌は歯垢をつくり、その中で酸を作り出して歯を溶かします。歯垢を取る為にこまめに歯磨きでこすり落とす必要があります。
- 時間**…歯質、糖分、細菌の3つの条件がそろって、一定以上の時間が経過すると、虫歯ができやすくなります。おやつは時間を決めて食べ、歯を汚れたままの状態にしておかないことが大切です。

参考資料 歯科医院、クリニック



### 仕上げ磨きのポイント

- ☆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。



### 5月の感染症

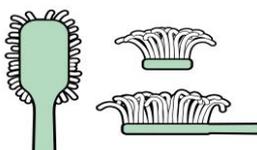
感染性胃腸炎 1名

※その他、発熱や咳の症状が多かったです。

### 6月の保健予定

17日(火) 0歳児健診  
0.1.2歳児身体測定

18日(水) 3.4.5歳児身体測定



歯ブラシの毛先が広がっていませんか？このような状態は歯ブラシの替え時です。新しいものに交換しましょう。

