



# ほけんだより 6月号

令和8年6月1日  
きたひだまり保育園  
看護師 高倉

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、ご家庭でお子さまと一緒に食習慣や歯のケアを見直してみましょう。



## むし歯ができる4つの条件

歯がつくられる時の環境の違いなどで個人差はありますが、歯の硬さや唾液の力によって虫歯になりやすい人がいます。

食べ物に含まれる糖質(特に砂糖)は、虫歯菌の大好物です。この糖質がエサとなって酸を作り、歯垢(プラーク)が作り出されます。



虫歯の原因となる糖分が長時間お口の中にあると、虫歯はどんどん進行します。←ダラダラ食いが良くない理由はここにあります。

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。



## ～仕上げみがきのポイント～

- ☆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。

## 《5月の感染症》

- 突発性発疹 1名
- ヒトメタニューモウイルス感染症 1名
- 感染性胃腸炎 1名

## 《6月の予定》

- 16日(火) 0歳児健診
- 17日(水) 0.1.2歳児身体測定
- 18日(木) 3.4.5歳児身体測定

