令和８年６月１日
北保育園

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ょう。

虫歯が出来る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・・（むし歯菌）　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、クリニカ

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。

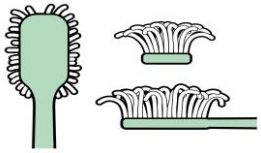
☆前歯は歯ブラシを 90°にあててみがきましょう。

☆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。

６月の保健予定

３日（水）歯科健診
９日（火）身体測定（幼児）
10 日（水）身体測定（乳児）
16 日（火）０歳児健診



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。

５月の感染症

溶連菌感染症　１名
伝染性紅斑（りんご病）５名
嘔吐・下痢　　６名