



2024年6月10日

# ほけんだより

バンビーノハウス保育園

初夏の爽やかな風が心地よい季節となりました。6月と言えば梅雨ですね、雨の日の自然は、新しい発見がいっぱいです。この時期ならではの経験を大切にしていきたいと思います。そのためには健康第一です。体調を整えていきましょう。

## 歯を見せて 笑える今を 未来にも 6月4日～10日 歯と口の衛生週間

ものを食べるのに欠かせない『歯』。乳歯が虫歯になると 食べることに支障が出るため体の成長にも影響します。小さい頃から歯を守る習慣をつけて、歯を守りましょう。

### ★虫歯はこうやってできる！★

#### 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が増殖。ネバネバした歯垢（プラーク）を作ります。



#### 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、歯に穴が開いて虫歯となる。



#### 虫歯菌が酸をだす

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を作り出します

### ★歯磨きで虫歯をふせぐ！★ 歯磨きが好きになる3つのポイント

#### ① 好きな歯ブラシを使う

お子さんが選んだものや好きなキャラクターのものだと楽しく進んで歯磨きができますよね。仕上げ磨き用は、お子さんのサイズに合った別のものを使いましょう。



#### ② やさしく見守る

食後の歯磨きタイムは、何かと忙しい時間…「早く!」「ちゃんと磨いて!」と声をかけがちです。楽しいほうがお子さんも取り組みやすいはず。やさしく見守ってあげましょう。

#### ③ 仕上げ磨きは痛くしないで

仕上げ磨きに力が入りすぎたり、歯茎や粘膜に歯ブラシが強く当たると、痛くて仕上げ磨きが嫌になってしまいます。やさしく、丁寧にあげましょう。仕上げ磨きは小学校3年生くらいまで続けてあげましょう。



## ★食べ方で虫歯をふせぐ！★

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、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です

### やわ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。やわらかいものだとあまりかまないで、唾液が出ません。また歯にこびりつきやすくなり虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。



### しっかり噛んで食べる

よく噛むと唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言うだけでは分かりにくいので、野菜類、海藻類、キノコ類など噛み応えのある食材を様子をみながら取り入れてみましょう。



## 6月21日より **プール・水遊び** が始まります！

体調や気温、安全に配慮してプール・水遊びを行います。水遊びは意外と体力を消耗するため、夜は早めに休ませるなど疲れを残さないようにお願いします。

また、朝は健康チェックを行い（プールのおたより参照）、気になる事がありましたら職員に伝えて下さい。



いつもと違う事があったら  
お知らせ下さい。



爪は短く切って下さい。



## 健康状況



ほとんどのお子さんが元気に登園されています。しかし、中には発熱でのお休み、目の発赤・充血で受診されるお子さんもおられました。

この時期は天候などで気温の変化が大きいので、体調管理には十分気を付けましょう。