

# 保健だより



令和5年6月6日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

紫陽花が雨に映える頃となりました。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、子ども達には不快な日が多くなります。これからのじめじめした季節を少しでも快適に過ごすことができるように、衛生面に気をつけていきたいと思えます。

さて、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を噛む、正しい発音をするなどの欠かせない役割を果たしています。将来にわたって健康な歯で過ごすことができるように、乳幼児期から正しいケアをしていきましょう。

健康な歯と口を保つために心がけたい点について、下記に紹介していますので、参考にして下さい。

## よい歯は幼児期から

### 保護者が仕上げみがきを

★ 3歳頃から自分でみがく練習をし始め、4歳、5歳ぐらいになると、だんだん上手にみがけるようになってきます。しかし、子どもだけでは細かいところまで、きちんとみがくことができません。保護者の方が寝る前に、しっかりと仕上げみがきを行ってください。なお、仕上げみがき用の歯ブラシは、別に用意して行いましょう。



### かかりつけ医で、定期検診を



かかりつけの歯科医院は決まっていますか？ 乳幼児期から歯と口の健康を守るためには、かかりつけの歯科医院で定期的に検診をしてもらいます。ブラッシング指導などをしてもらうこともでき、将来にわたって健康な歯を保つことにつながります。

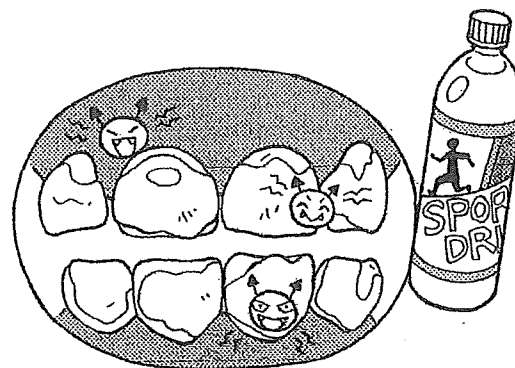
## スポーツ飲料によるむし歯に注意！

「水分補給にスポーツ飲料を飲みましょう」とテレビのコマーシャルなどでもよく流れています。また、発熱した際の水分補給に、スポーツ飲料を与える保護者の方も多いかと思えます。

このようなことをきっかけとして、普段からスポーツ飲料を子どもに与えるようになり、これが原因となってむし歯になる子どもたちが見られます。特に寝る

前などに、ほ乳瓶で与えているような場合には、前歯などがむし歯になりやすいようです。

スポーツ飲料には、たくさんの糖分が含まれています。習慣的にスポーツ飲料を飲むのはやめるようにし、普段の水分補給には、水や麦茶などを与えるようにしましょう。



### ◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「歯を大切にしましょう」というテーマで保健指導を行いました。大型の歯の模型や挿絵を使いながら、健康な歯を保つには、日頃からの生活習慣（バランスのよい食生活・食後の歯みがきやうがい・節度あるおやつとり方）が基本になることを話したり、大型の歯ブラシを使ってブラッシングの再確認もしました。

また、れもん組の子ども達は、歯みがきが正しくできているかチェックするために、歯の染め出しをしました。磨き残しの歯が赤く染まっているのを鏡で見ながら、「この歯が磨けてなかったね。」「〇ちゃんの歯は白いね、ちゃんと磨いていて、すごいね。」などお互いに感想を言い、磨き残しの歯をもう一度、丁寧に磨いていました。

歯は、一生付き合い合うものなので、歯ブラシの使い方やおやつ食べ方などお子さんと一緒に生活習慣を振り返って、歯の大切さを考えてみましょう。