保健だより

令和８年６月１７日
乃　木　保　育　所
看護師　中澤みなみ

入梅の折、ひときわ鮮やかに感じられる季節となりました。これからの時期は、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、不快な日が多くなります。こ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います。

さて、６月には「歯と口の健康週間」があります。歯は食べ物を噛む、正しい発音をするなどの大切な働きをしています。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、以下に紹介していますので、参考にして下さい。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとにプラークができる
口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク１mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す
プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす
虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

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たり、食後に歯みがきをしなかったりすると、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が、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、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。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる
よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



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。

大型の歯の模型や絵本を使いながら、バランスのよい食生活が健康な歯を作ることや食後の歯みがきが基本になることを伝えました。そして、大型の歯ブラシを使って正しい歯みがきの仕方も再確認しました。

れもん組の子ども達は、きちんと歯みがきができているかをチェックするために、歯の染め出しをしました。正しい歯みがきの仕方を自分で振り返りながら、みがき残しがあった歯を丁寧にみがいていました。

仕上げ磨きは小学校３年生くらいまで続けるのが良いとも言われています。

この機会に、お子さんと一緒に歯みがき習慣を振り返ってみましょう。

