保健だより

令和７年６月10日
乃　木　保　育　所
看護師　法橋　郁子

雨上がりの緑が、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。

良い歯は幼児期から

よくかんで食べる

食べ物をよくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって、食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯の予防にもなります。

また、しっかりかんで食べると満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことにもつながります。よくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

食生活

歯と口の健康を保つためには、食生活も関係してきます。例えば間食をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境をつくってしまいます。毎回の食事や間食は、時間を決めてとります。また、間食は甘い菓子類などは控えて、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう。

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。

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、日々の生活習慣（バランスのよい食生活・食後の歯みがきやうがい・節度あるおやつのとり方）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。

また、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。みがき残しのある歯が赤く染まっているのを鏡で見ながら、「〇ちゃんの歯は白いから、ちゃんとみがいているね。」「この歯をみがいてなかった～。」と友だちと話しながら、みがき残しだった歯を丁寧にみがいていました。

歯は、一生涯付き合うものです。この機会に、歯ブラシの使い方やおやつの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。