



ほけんだより

令和7年6月号

上間さつき認定こども園
看護師 石原

梅雨のこの時期蒸し暑くなったり、ジメジメした環境で体調を崩しやすくなります。本格的な暑い夏到来に向けて生活リズムを整えていきましょう

6月4日は虫歯予防デー

いつからみがく！？

一般的に8ヶ月くらいになり歯が生え始めたら、歯磨きのスタートです。この時期は歯磨きに慣れることを目標としているため、軽く触れる程度で十分です。1歳半位でスプーンを持つようになったら歯ブラシを自分で持って口に入れてみるようにします。仕上げ歯磨き、奥歯が生えてきたら噛みあわせをしっかり磨いてあげてください。1歳半健診がすんだらかかりつけ歯科医院を作り、3ヶ月から半年に1度定期健診をしてもらおうと安心です



仕上げ歯みがきのポイント

- ★しっかり歯磨きができるようになるのは、9歳ぐらいです。それまでは仕上げ歯磨きが必要です特に5～9歳くらいは歯の交換が活発で、むし歯もできやすいので、大人がしっかり口の中を観察してあげましょう。
- ★仕上げ歯磨きをする際は、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。



歯科健診のお知らせ

6月12日(木)

そしゃくについて

- ・口の中が自然に清掃されます。
- ・あごが自然に疲れて、過食を防ぎます。
- ・胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- ・少ない量で、栄養素が十分に吸収されます。
- ・唾液が良く出て、唾液の消化酵素の分泌が良くなります。
- ・噛みしめる力は意志力、判断力、辛抱強さなど、精神面にも関わってきます。
- ・あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。



良く噛んでネ

梅雨の時期の注意

梅雨の時期は食中毒が多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。蒸し暑さから汗をかくことが増えますが汗をかいたらすぐに、着替えをしてあげましょう。

