



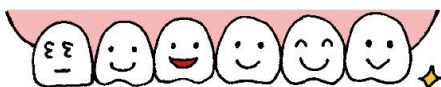
ほけんだより



令和4年6月
うるま市立公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育保育推進課～

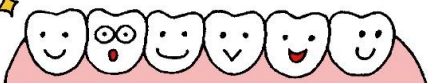
6月4日は「6(む)4(し)」の語呂合わせで「むし歯予防デー」とされていました。現在は6月4日～6月10日までの1週間を「歯と口の健康週間」とされています。

現在もなお新型コロナウイルスがまん延し、より一層の感染症予防と免疫力UPが求められておりますが、口腔ケアを行うことで口腔内の細菌の数が減り、免疫力UPにも役立つことが日本歯科医師会の報告からもわかっています。歯の清潔は全身を守ることにもつながりますね。というわけで、今月は歯の健康に関する情報を中心に、お届けしたいと思います(*^_^*)

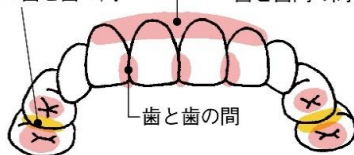


6月4日～10日は 歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。乳歯をむし歯にしないためには、子どもたちに歯みがき習慣が身につくように声をかけてあげてください。そして、保護者も仕上げみがきなど、歯のケアをお願いします。



奥歯の歯と歯の間 歯と歯肉の間



歯と歯の間



奥歯の溝

フッ化物(フッ素)とは？

食物、水、土壌・人の体などの自然界に存在する元素の一つで、歯を硬く・強くし、むし歯菌の発生を抑えます。しかし通常食物から摂る量ではむし歯予防には足りません。フッ化物入りの歯磨き剤の使用、フッ化物の塗布などで、生えてすぐの歯に大きな予防効果を発揮します。

みがき残しやすい場所

左の図で網が引かれているところは、みがき残しやすく、むし歯になりやすい場所です。歯みがきをしてきちんと汚れを取り除いた後に、歯の表面が白く不透明な色になって白濁していないかなどを確認してみましょう。乳歯はむし歯になりやすいので、歯の状態で気になることがあった場合には、早めにかかりつけの歯科医院でみてもらうようにしましょう。

歯磨きのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 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。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。



虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

<おやつとの与え方のポイント>

危険なおやつ 安全なおやつ

危険なおやつと安全なおやつを正しく見わけよう！

原材料に砂糖が入っている食べ物や飲み物
(ケーキ、チョコレート、ジュースなど)



シュガーレスのものに
(酸にならない
甘味料を使ったものや、
ドライフルーツ、乾物など)



歯をとかず酸性の飲みもの
(イオン飲料、スポーツ飲料、
乳酸飲料など)



お茶やお水に
(お茶はカフェインの少ない
ほうじ茶や麦茶など)



口の中に長い時間ふくんだり、とどまったりする食べ物
(アメ、キャラメル、チューチューアイスなど)



いつまでもダラダラ
と歯にふれることにな
るので、砂糖や酸
の危険性が増します



<歯ッピーエンゼルのおくりものより一部抜粋>

口にくわえながらは危険です！



歯ブラシやはし、ストロー、くしゃや棒にささった食べ物などを口にくわえたまま、歩いたり遊んだりしていませんか？ こんな時に転倒すると、口内や眼球、鼻腔などにけがをする危険性が高くなります。絶対にやめさせましょう。

<6月 乳幼児健診日程>

★乳児健診(後期)	6/5(日)	受付時間8:45～10:30
★2歳児歯科検診	6/2(木)	受付時間13:00～14:30
★1歳6か月児健診	6/1(水)、6/7(火)、6/14(火)	受付時間12:45～14:00
★3歳児健診	6/3(金)、6/8(水)、6/28(火)	受付時間12:45～14:00

場所：うるみん3階ホール
該当の方はお忘れなく！