



ほけんだより 6月号

令和8年 6月 1日

ひばり保育園

雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

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、お子さんと一緒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。



プラーク

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とすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

歯みがきで虫歯を防ぐ！

歯みがきを好きになる 3つのポイント

ポイント1

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3

仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！

歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

先月の感染症

胃腸炎(感染性含む)：10名

手足口病：10名

発熱：13名 ヘルパンギーナ：1名

お腹の調子が悪い子が多いです。冷たいものを控えて
早めの対策・病院受診をお願いします

6/3：尿検査 (6/16：予備日・二次検査)

6/4 10時 歯みがき指導

のびのび・きらきらの子どもたちが参加
歯を染めて歯磨き指導を受けます

※持ち物 はぶらし・コップ・ハンカチ・手かがみ

