



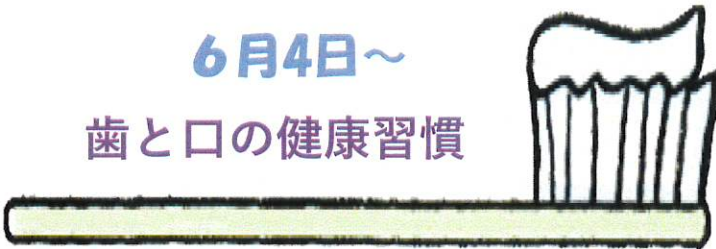
保健だより 6月

令和6年 5月31日
さつき認定こども園
看護師 嘉手刈

梅雨に入り、アジサイが色づき始めました。温度も湿度も高くなってくるこの時期、汗をかいたら拭き、こまめに着替えましょう。室内も掃除や換気をして、カビ対策もしましょう。

6月4日～

歯と口の健康習慣



虫歯はこうしてできる！

①糖分をもとにプラーク
(歯垢)ができる

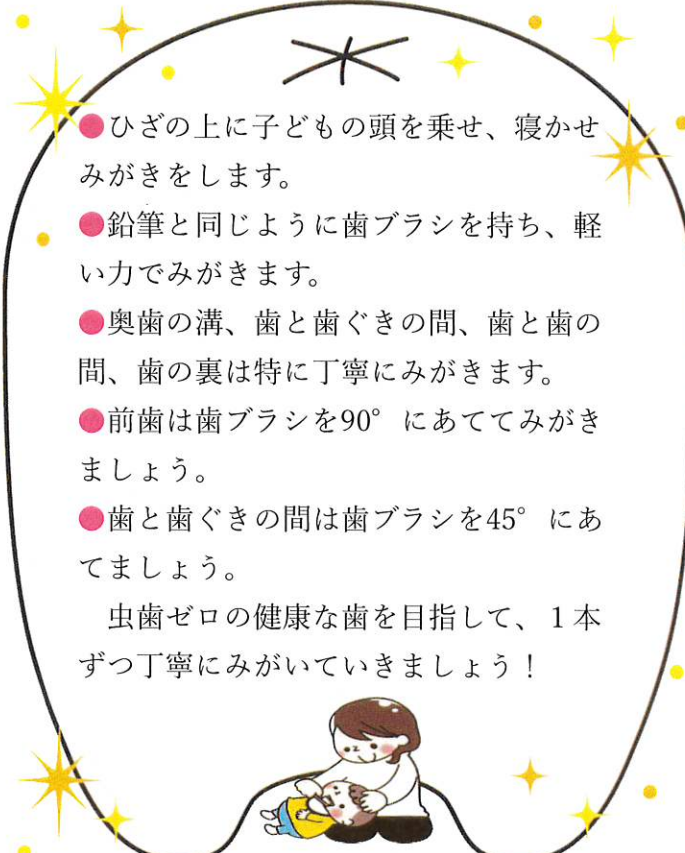
口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖します。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

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、歯磨きをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進行するのを防げます。



- 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！



お知らせ

6月13日、14日に検尿検査があります。期限内に提出できるようお願いします。

また、今回より検尿カップが変更になりますので、カップに記載している説明をよく読み、採尿してください。

