



ほけんだより 6月



2014/6/2 厚生館保育園

さわやかな5月も終わり、そろそろ梅雨の季節がやってきますね。

梅雨時は、じめじめした蒸し暑い日があるかと思えば、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することも・・・。

天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩すお子さんもいます。規則正しい生活を心がけこの梅雨を乗り切りましょう。

5月に流行した感染症

5月の連休明けに、体調を崩し休むお子さんはいましたが、感染症の流行はありませんでした。

6月は歯の衛生週間

知っていましたか？「歯」は、からだ全体の健康に関係しています。

歯（口）の健康に気がついていると、むし歯や歯肉炎、歯周病を予防できるわけではありません。最近の研究では、糖尿病や脳の血管の予防につながったり、入院してもその日数が短くなったりすることがわかっています。

「歯」は、どのくらいかたい？

地球上で一番かたい天然の物質は、ダイヤモンドです。ダイヤモンドのかたさを10とすると…

歯のエナメル質 → 6~7

歯の象牙質 → 5~6

くらいです。

鉄は4、金は2なので、歯は鉄よりかたいんです。

口の中には、こんな働きがあります。

●酸の中和

唾液には、歯を溶かす酸の効果を弱めるはたらきがあります。唾液がたくさん出る人は、むし歯になりにくいといわれています。

●再石灰化

唾液は、一度溶けてしまった歯を、もとの状態に戻そうとする再石灰化というはたらきがあります。



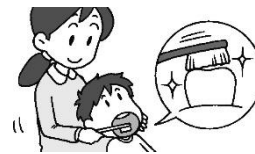
歯みがきはいつ頃から？…まずは、ガーゼで歯みがきに慣れましょう！

歯が生えて間もないころは、ブラッシングしようとしても、口の中に物が入ると抵抗したり、歯肉をこっすてしまったりして、うまくいかないことがあります。まずは、口の中に物を入れることに慣れさせましょう！指にガーゼを巻きつけて、歯や口の中を拭くだけでもかまいません。



仕上げは保護者の方がお願いします！

歯の表面についたプラーク（細菌の塊）を取り除くことと、歯をみがくことは違います。子どもは、プラークを除去できるほど、手先を器用に動かすことはできず、子ども自身による歯みがきは、むし歯予防と言う観点からは十分ではありません。小学校 3 年生ぐらいまでは、保護者の方に歯みがきの仕上げをお願いいたします。

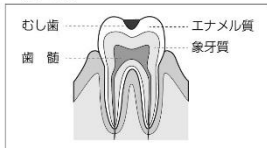


★★★上級

むし歯の状態を理解しよう！

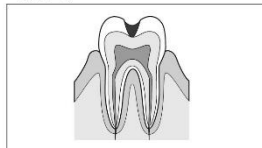
むし歯とは、むし歯菌のつくり出す酸が、歯を溶かすことをいいます。

〈C1〉



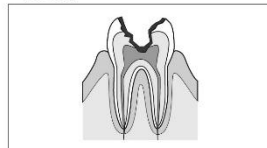
むし歯のつくる酸でエナメル質が溶けています。

〈C2〉



象牙質まで溶けてしまいました。

〈C3〉



歯の神経のところまで溶けてしまいました。

6月保健行事

- 3日（火）身体測定（2～5才児）
- 4日（水）地域身体測定
- 5日（木）身体測定（0,1才児）
- 6日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 10日（火）歯科健診（3～5才児）
- 11日（水）歯科健診（0～2才児）
- 13日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 20日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 23日（月）地域健診・全園児健診
- 27日（金）地域ベビーマッサージ

