



ほけんだより 6月



2026/6/1 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。

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）の健康に気をつけていると、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。糖尿病や脳血管の病気の予防につながっていることもわかってきています。このことから乳児のうちから歯磨きを習慣づけていくことが大切です。

「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、歯肉をこすってしまったりして、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！無理やり口をこじ開けて、歯を磨くのではなく、歌を歌いながら楽しく磨けるといいですね。乳児のうちには膝の上に寝かせ、磨く歯の歯肉に指を当て「ここね🌀」と予告するようにやさしくブラッシングをしてあげるとよいでしょう。口の中に歯ブラシが入ることが苦手な子もいますので、無理はせずはじめは、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…



仕上げは必ず保護者の方がするようにしましょう。



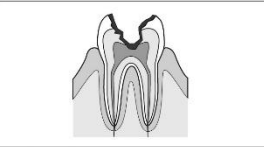
歯の表面についたプラーク（細菌の塊）を取り除くことと、歯をみがくことは違います。子どもは、プラークを除去できるほど、手先を器用に動かすことはできず、子ども自身による歯みがきは、むし歯予防と言う観点からは十分ではありません。小学校3年生ぐらいまでは、保護者の方に歯みがきの仕上げをお願いいたします。



★★★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〉	〈C2〉	〈C3〉
		
むし歯のつくる酸でエナメル質が溶けています。	象牙質まで溶けてしまいました。	歯の神経のところまで溶けてしまいました。

★5月に保健指導で「口の中の話」をはと組、もも組にしました。

口の中の起きている時の様子と、寝ている時の様子を絵の虫眼鏡を使って、どうなっているか唾液が出ているのか出ているのか、また乾いた口の中はばい菌にとってはごちそうであり、夜の歯磨きを怠ると、虫歯になりやすいこと、朝起きてからすぐ歯磨きをしないと口の中はばい菌だらけになっていることなどを話しました。子ども達は興味津々でよ〜く話を聞いていました。次回11月は歯垢染めをして、歯が磨けているか否かのチェックをします。

6月保健行事

- 3日（水）身体測定（2～5才児）
- 4日（木）身体測定（0.1才児）
- 9日（火）歯科健診（2～5才児）9：00～
- 16日（火）歯科健診（0.1才児）9：00～
- 15日（月）全園児健診
- 地域ベビーマッサージ・育児相談
- 12.19.26日（金）に開催します。



※歯科健診については、9：00からスタートしますので時間に遅れないようにしてください。また、歯科健診は2日に分けて実施しますが、病欠以外は出席するようによろしくをお願いします