



ほけんだより

令和6年6月14日(金)

うえだこども園

暑い日が続いたり急に涼しくなったり、気温が変わりやすい季節は体調を崩しやすいですね。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子さんの様子の変化に気を配っていきましょう。引き続き、毎日の健康観察と検温をお願いします。

6月のテーマは『歯の健康』

虫歯を予防しよう！

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。



正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



虫歯は虫が作っている！？

0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。



0歳

保護者
口の周りを触られることに慣らす。

2歳

保護者
短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者
歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者
ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者
一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きを。

1歳

保護者
短時間で寝かせ磨きをする。



耳鼻科検診変更のお知らせ

変更前 7月2日(火) 13:30~



変更後 6月28日(金) 13:30~

※当日受診できなかった時には、ご家庭で江部耳鼻咽喉科（新井田町）に行ってお受診をしていただきます。よろしくお願い致します。