

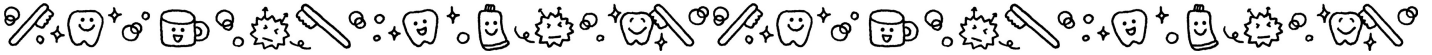


ほけんだより

令和3年6月発行
大府市保育園看護師

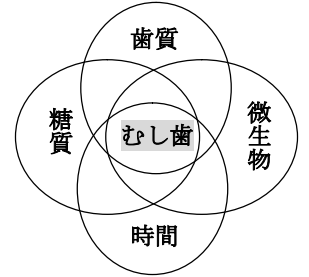


梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。お子さまの体調の変化や、過ごしやすい環境作りに気を付けていきましょう。



どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・微生物（菌）・時間の4つの条件が重なり合った時にむし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあるため変えることはできませんが、むし歯は大人の配慮や正しい習慣を身に付けることで予防できます。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



むし歯を作りにくい食べ方

- ・食べる時間を決める（おやつは1回15分位）
＝規則正しい食生活
- ・飲み物と一緒に食べる（お茶や牛乳）
- ・よく噛んで食べる



むし歯になりにくいおやつ

- ・口の中をサッと通り、長い間口の中に留まらない食べ物（ヨーグルト、ゼリー、アイス等）
- ・むし歯菌がむし歯の元となる「酸」を作れない食べ物（ナッツ、野菜スティック、チーズ等）
- ・よく噛んで食べるおやつ（小魚、するめ、フルーツ等）

かむことは大切

あごの骨や筋肉の成長を助けます

脳の働きが活発になります

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます



食後にはうがいや歯磨きを行い、口の中に食べ物が残らないようにしましょう。また、仕上げ磨きは、子どもが歯を磨いた後に少なくとも1日1回、夕食後か寝る前に念入りに磨くようにしましょう。



「子どもの体力向上を目指して」

☆はいはいで遊ぼう☆

乳児「足の下トンネル」

子どもがはいはいしている前方で大人が足を広げて待ち、はいはいでくぐらせてみよう

幼児「くぐりぬけ」

フープや段ボール箱など子どもがくぐれる物を用意してはいはいをしてみよう

