

# ほけんだより 6月号

文責：静谷

赤ちゃんには、7～8か月のころに、かわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳ごろまでに、20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守ってあげましょう。

## 6月4日～ 歯と口の 健康週間

6月1日 熊本市東区役所保健師さんに来園していただき  
【虫歯予防教室】を開催します！



こんな食べ方が  
虫歯のもとに!

乳歯は永久歯が生えてくるまでの口の健康や体の成長を支える重要な役割を果たしています。きれいで丈夫な歯のためには、毎日のご家庭での仕上げ磨きがとても大切です。園でもひとりで安全に磨けるようになったら、3歳は歯磨きを、4・5歳の給食後は歯磨きと「フッ化物洗口」（虫歯予防教室後）を行っています。大切な歯を虫歯から守るためにも、虫歯の要因や治療についての理解を深めましょう。

## かむ力、食べる力を育てる 5つのポイント

### 1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



### 2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



### 3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

### 4 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



### 5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



### ① だらだら食べ

口の中に汚れが長時間溜まり、虫歯の原因に。飴やキャラメルなど長い間、口の中にいれたままになるおやつも要注意!

### ② やわらかいものばかり食べる

唾液は口の中をキレイにして歯を守る働きがあります。たくさん噛むことで唾液が分泌されます!



### ① おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう!

### ② よく噛んで食べる

「よく噛んで」と言っても子どもにはわかりづらいので、野菜類や海藻類、キノコ類など噛み応えのある食材を、様子を見ながら取り入れてみましょう!

「甘いもの」が虫歯の原因と思われがちですが、実は問題なのは「食べ方」です! 食べ方を見直して虫歯を予防しましょう!

## 気持ちよく過ごす服のポイント



汗ばむ季節になってきました。気持ちよく過ごせるよう、衣服・肌着の準備をお願いします。(持ち物への記名をお願いします)

### ○着替えは気候に合わせて半袖と長袖の準備を

気候やその日の活動に合わせて選べるように、半袖と長袖を用意してください。

### ○上着は重ね着で調整を

朝夕と日中で気温差があるため、羽織れるものなど調整しやすい服があると安心です。

### ○肌着で汗対策

肌着は汗を吸い、汗冷えを防いでくれます。綿素材など汗を吸いやすいものがおすすめです。

## 水遊びについて



○園では熱中症に十分注意しながら、下記の基準で水遊びを行います。

・環境省から発信される、**熊本県の暑さ指数(WBGT)**を参考にしています。

○プール遊びの基準としては下記の場合には中止しています。

・**水温+気温=65度以上になった場合**  
・**屋外設置の暑さ指数計が31以上になった場合**

年々暑さが厳しくなっています。ご家庭でも熱中症には十分に注意されてください。

## 貼り薬の使用について

ホクナリンテープ(ツロブテロール)などの貼り薬は、誤飲やはがれ防止のため、上からテープや絆創膏等で固定して登園をお願いします。また使用されている際は担任へお知らせください。事故防止のためご協力をお願いします。