

ほけんだより



2017. 5月 野方さくら保育園

新緑の美しい5月。とてもさわやかな季節ですね。ゴールデンウィークを楽しく過ごした後、心身ともにちょっと不安定になることもあります。ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

6月1日(木) 歯科検診があります！

★こんなことをみています★

●むし歯や歯周病になっていないかな？



●あごの関節やかみ合わせ・歯並びに異常はないかな？



●歯みがきで上手に汚れが取れているかな？



●歯石はたまっていないかな？



★歯医者さんが言っている暗号、どういう意味？★

<p>A~E 乳歯の位置 (生えかわる前の子どもの歯)</p> <p>たとえば 「右下D」など</p>	<p>1~8 永久歯の位置 (乳歯が抜けた後に生えてくる大人の歯)</p> <p>たとえば 「左上5番」など</p>	<p>斜線 むし歯になったことがない健康な歯</p>
<p>O むし歯になったけれど治療した歯</p>	<p>X 抜いたほうがいいかもしれない乳歯</p> <p>歯医者さんへ！</p>	<p>CO むし歯になりかけの歯</p> <p>歯医者さんへ！</p>
<p>GO 歯ぐきの軽いはれ・出血</p> <p>歯医者さんへ！</p>	<p>G 歯肉炎・歯周炎</p> <p>歯医者さんへ！</p>	<p>C むし歯</p> <p>歯医者さんへ！</p>



6/4 は、むし歯予防デー ～大切な歯を守ろう～

きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。大切な歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と園とで連携をはかっていきましょう。



むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

●食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



●栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられます。また骨・歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンと一緒にとることで吸収されやすくなります。



●規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下して抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



●定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。



ワンポイントアドバイス

歯みがきを嫌がります。どうしたらよいのでしょうか？

- ・たいてい、小さい時は嫌がるものです。学習することなので、頬をたくさん触ったり、危険のないように注意しながら歯ブラシを持たせて慣れさせましょう。
- ・また、大人の真似をしたがるので、大人や兄弟の歯みがきをみせましょう。
- ・お子さんの顔を大人のひざに乗せ、足の方であやしてもらいながら、歯みがきできるといいですね。

★歯みがき中の事故にご注意！

自分で歯ブラシを持ってみがくようになったお子さんで注意したいのが、歯みがき中の事故です。歯みがきの場所を決めたり、「ながら歯みがき」（歩きながら、友達とふざけながら、テレビを見ながら・・・）をしないように約束したりして、お子さんの事故を防ぎましょう。