

先月から新型コロナウイルスが5類感染症になり、少しずつコロナ前の生活が戻ってきました。子どもたちと一緒に職員が食事をとったり、マスクを外して表情が見えるようになったことで、今まで以上に子どもたちの笑顔が増えた気がします。

梅雨の季節は天気が変わりやすく、朝夕と日中の気温差もあり体調を崩しやすくなります。衣服の調節に気を配り、体調管理に気をつけていきましょう。

6月4日はむし歯予防デー



昨年の歯科健診では、3～5歳児、特に4、5歳児にむし歯のある子が多かったです。乳歯のむし歯は永久歯に影響が出る可能性もあるため、歯が生えたらむし歯予防を心がけましょう。

園では、歯みがきの代わりに食事の最後に麦茶を飲んだり、うがいをしたりしています。それだけでもむし歯予防になるので、時間のないときや歯みがきができないときには、歯みがきの代わりにやってみてくださいね。

歯科健診があります！

6月7日(水)に行います。

当日の朝は歯みがきをして登園してください。お休みをして受けられなかった方は、健診後1か月以内であれば、園の歯科健診担当の歯科医のところで診ていただけます。その際は保護者に受診をお願いしていますのでご了承ください。

どうしてむし歯になるの？



歯の質・糖質・むし歯菌(微生物)・時間の4つの条件が重なったとき、むし歯になるといわれています。

遺伝的な要素もあり、歯の質は変えることはできませんが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることでクリアできます。特に乳幼児期は保護者のサポートが重要です。



もしかして、むし歯？

むし歯があると、食事中こんな様子が見られることも…。乳歯のむし歯の進行は早いので、気づいたら口の中を見てあげましょう。

同じほうばかりで
かんでいる



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



むし歯になりにくい生活習慣を！



時間を決めて食事やおやつを食べる

むし歯菌は、歯についた食べ物（特に糖分）をエサにして、歯の表面を溶かす『酸』を作ります。口の中で『酸』を作りにくくするために、以下のことを心がけましょう。

- * おやつは砂糖を使っていないものや果物、歯ごたえのあるものをおすすめ
- * 甘いお菓子や飲み物を口にするときは、時間を決め、だらだら摂り続けない
- * 食後30分以内にぶくぶくうがいや歯みがきをする

かかりつけ医を持つ

定期的な健診を受けることは、健康的な歯と歯茎の状態を保つことにつながります。

むし歯はある程度進行してからでないでないと症状が出なかったり、見えにくい場所だと気づきにくかったりするため、早期発見のためにも、かかりつけ医を持って健診に行くことをお勧めします。



口移し、はしやスプーンの共有は控える

大人の唾液の中のむし歯菌が、子どもの口に入る機会をなるべく減らしましょう。

1日1回は大人の手で仕上げみがき

自分で磨けているようで、まだまだ磨き残しは多いです。スキんシップも兼ねて、大人の手で丁寧に汚れを落としてあげましょう。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやク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。



フッ化物配合歯磨剤やキシリトール製品を上手に使う

フッ化物配合歯磨剤（歯みがき剤）やキシリトールは、むし歯の予防に有効です。年齢ごとに適量が違うので、年齢に合ったものを選ぶようにしましょう。

キシリトールは含有量が50%以上のものを、歯みがき後に摂取します。糖質が入っているものがあるので、寝る前に食べないように気をつけましょう。



プールが始まります！



子どもたちが大好きなプール遊びが始まります。

水いぼ、とびひなどの皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

