

ほけんだより 6月号

梅雨の季節やってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごしていきましょう。

歯を大切に



6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させ、歯を溶かしていくのが虫歯で、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。1日に1回就寝前に仕上げ磨きをするだけでも効果的です。就寝中は口の動きがないので、口内の細菌が繁殖し虫歯になりやすい状態です。もしも、歯磨きを嫌がる場合は、うがいや食後に水かお茶を飲むのも一つの方法ですが、1日1回必ず歯ブラシを口に入れる習慣から始めていきましょう。そのうえで少しずつ歯磨きをする習慣をつけていきましょう。

葉が生え始めた0歳児は、かむタイプの歯ブラシを使用するだけでも唾液が出て口内の衛生が保たれます。もちろん、大人が仕上げ磨きをすると更に効果UPですよ。

歯磨きを楽しくする方法

歯磨きをテーマにした絵本やぬいぐるみを使って歯磨きごっこをしたり、歌を歌って仕上げ磨きをするなど子どもが歯磨きに興味を持つ環境づくりをすることがポイントです。親子のスキンシップを楽しんでみましょう。



歯科検診のおしらせ



6月26日(水)9:15から
歯科検診を行います。当日は朝9時までに登園をお願い致します。また、当日受診出来なかった場合はお手数ですが、らく楽歯科クリニックで受診をお願い致します。

らく楽歯科クリニック

〒760-0067 香川県高松市松福町
2丁目4-4

087-851-3500

(要予約)



虫よけ対策について

気温が上がってきて蚊など虫が増えてきました。必要なお子様は、各ご家庭で虫よけ対策をお願い致します。

また、お散歩用の虫よけ対策として薄手の長袖の上着をお持ち下さい。

※虫よけシールやリングなど、誤飲の可能性があるものはご遠慮下さい。



知っておきたい砂糖の含有量

幼児の砂糖摂取目安量は1日5g

Sugar



熱中症予防として、水分・塩分・ミネラル補給として飲まれるイオン水。でも、飲む量や濃度、タイミングには気をつけましょう。

ゴクゴクと飲みたい時や食前の糖分の摂取は、食欲の低下や夏バテ、生活習慣病の一因になることもあります。上手に飲んで健康を守りましょう。※角砂糖1個(約3g)

130kcal 角砂糖 2 個分	50kcal 角砂糖 2 個分	あんぱん 133kcal 角砂糖 7 個分	バナナ 85.5kcal 角砂糖 4.5 個分
215kcal 角砂糖 15 個分	230kcal 角砂糖 18 個分	210kcal 角砂糖 15 個分	220kcal 角砂糖 12 個分