

ほけんだより

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

Summer & Rain

1928年～1938年まで日本歯科医師会が、「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に【虫歯予防デー】を実施していました。その後様々な名称を経て、2013年から現在の【歯と口の健康週間】になりました！



6ヶ月ごろ



1歳



1歳6ヶ月ごろ



2歳



3歳

前歯が生え始めたら、清潔なガーゼなどでぬぐい、口の中を触られることに慣れさせる。

上下の前歯（8本）が生え揃う。奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。前歯と奥歯の間の歯（乳犬歯）が生え、上下合わせて歯が16本になります。子どもが自分で磨いた後で、3歳児健診で虫歯や噛み合わせの真似が大好きな時に、大人の真似が大好きな時に歯磨きを。最初のうちは授乳の時のような抱っこした姿勢で歯磨きをして「食べたら磨く」を習慣に。

乳歯の一番奥の歯（第二乳臼歯）が生え、乳歯20本が生え揃う。3歳児健診で虫歯や噛み合わせのチェック。自分で磨けるようになると磨きを嫌がる場合は、虫歯になりやすいポイントを短時間で効率よく磨く工夫を。育めることで自分で磨く意欲を育てる。

※上記は一般的な目安であり、歯の生える時期や順番には個人差があります。

虫歯

は食べ方で防ぐ！？

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。飴やキャラメルなど、長い時間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。



虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、きっちり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。



よく噛んで食べる

よく噛むと、唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても子ども分かりにくいので、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ましょう。



6月17日(火)9:20～歯科検診

当日は9:10までに登園して下さい。

当日欠席の場合は後日『らく楽歯科』にて歯科検診を受診頂くことを了承下さい。(受診料無料)

気管支
ぜんそく



ダニ・カビを防いで気管を守ろう

湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気をしたり掃除機をかけたりして室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルゲンを減らしましょう。

エアコンや空気清浄機も注意

エアコンや空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいもの。フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。