

アジサイが色づき始めました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月4日～「歯と口の健康習慣」です。先日、森山医師による歯科健診を行いました。子どもたちは上手に口を開ける事ができました！森山先生からは「きれいに歯みがきができています」と、お褒めの言葉をいただきました。小さなころから、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。

歯みがきの効果アップ!

歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

フッ素を含む歯みがき粉の使用法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの1/3 1日1回（仕上げみがきで使用） うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※500ppm未満のものは効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの2/3 1日2回程度（うがいしすぎない） 歯をみがいた後、30分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。

6月の予定

- 27日（木）園医健診（4、5歳）
- 月初めに身体測定を行います。

感染症情報

先月の保育園は、溶連菌が数名でいました。川崎市の報告によると、夏に流行する手足口病の報告もあがっているようです。感染予防のためにも、日頃から手洗いを徹底しましょう。

<先月の保健指導 ～3歳児歯みがき～>

すみれぐみの歯みがき指導を行いました。自分の歯ブラシにワクワクがとまらない、子どもたち。「ぼくのこれだよ!」と見せてくれました。持ち方や磨き方を説明すると、一生懸命真似をして磨いていました。「虫歯さんバイバイ」と楽しそうに話していました。仕上げみがきは小学校3年生まで続けるのがベストです。それまでに習慣づけたいですね。

