



アジサイが色づく季節になりました。温度も湿度も高くなってきますので、汗をかいてぬれた服は着替えるように心がけています。熱中症の危険も高まりますので、水分補給と体調管理に気をつけましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

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、食後に歯みが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。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

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、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



6月の予定

○2日 (木) 歯科健診 (全園児)



歯で気になることがありましたら、事前に担任または看護師までお声をかけてください。

○23日 (木) 園医健診 (4、5歳)

○月初めに身体測定を行います。

○健康教育：プールのお約束 (幼児クラス)

5月の健康教育

幼児クラスの子どもたちに、虫歯予防のお話をしました。3歳児クラスは保育園で初めての歯磨きを開始しました。自分の新しい歯ブラシを嬉しそうに握っています。全部の歯を磨くことがまだまだ難しいようなので、ご家庭では仕上げ磨きをしっかりと行っていきましょう。

