



令和7年5月30日（金）
ちとせ山ゆり保育園

6月4～10日は歯と口の健康週間です。保育園でも先日、歯科健診を行いました。子どもたちは緊張しながらも大きな口を開けることができました。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。



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

○26日（木）園医健診（4、5歳）

○月初めに身体測定を行います。

○保健指導「歯みがき」

すみれ組は食後の歯みがきが始まります！



歯科健診の結果

先日、森山先生による歯科健診を行いました。「虫歯の子が少ない」とお褒めの言葉をいただきました。結果のお知らせをお渡ししていますので、ご確認ください。歯科受診が必要な方は早めに受診をしましょう。また、森山先生より歯並びについてのお話を伺いましたので参考にしてみてください。

「最近、顎が狭い子どもが増えてきています。乳歯の歯並びはキツキツではなく、隙間が開いているのがベストです。かかりつけ医を定期的に受診し、経過観察するとよいでしょう。」