



# ほけんだより

2014 6月1日 りすのき保育園 NO.3

梅雨に入ると、じめじめ蒸し暑い日があると思うと、ひんやり肌寒い日もあり、真夏のような日ざして気温が上昇する事もあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩さないように、睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 今月の予定

0歳児健診・幼児健康診断	17日(月)	午後2時位から
身体測定	18日(水)	全クラス
保健指導	23日(月)	「水遊びのお約束」



## 水遊び・プールの前の体の準備

汗を沢山かく季節になりました。皮膚の清潔も日々の生活の中で気をつけたいと思います。

また、今月から「水遊び」や「プール」も始まります。楽しみにしているお子さまも多いと思いますが、水着の準備と一緒に体の準備もしましょう。

\*目・耳・鼻・皮膚の治療をしている方は、プールに入れるか医師に相談して下さい。

集団で入るプールは、適量の塩素を使用しています。プールは控えるよう医師の指示が出た時は、お申し出ください。(くるみ・なつめの部屋では、個々のたらいに入るので、塩素は水道水に入っている程度で、新たに加えることはありません。) 心配な事がある時は、遠慮無くお申し出ください。

## 蚊が、出てきました

蚊に刺されると、腫れたり、掻き壊して、とびひになったりと大変なので、刺されないように対策を立てているご家庭も多いと思います。

園では、100%天然成分で肌にやさしく、一日1~2回つけるだけで良いという《虫よけスプレー》を戸外での活動時にはつけています。(先日、広告を配布した虫よけスプレーです)

虫よけシートを乳児園庭に、蚊連草は、玄関に置いて、虫よけ対策をしました。

やむおえず、刺されてしまった時は、すぐに石鹸で洗って、ムヒやレスタミンをつけています。

皮膚の様子などから、これらの使用を控えて欲しいご家庭がありましたら遠慮なくお申し出下さい。

蚊に刺されるとひどくなるお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますので、ご用意をお願いいたします。それでも刺されてしまった時は、ご家庭でも薬を塗るなど様子を見て下さい。

6月4日から「歯の衛生習慣」が始まります。

歯の健康は、体全体の健康を保つ事にもつながっています。小さいうちに身につけた、歯を大切に作る習慣はお子様の一生涯の宝物になるはずですよ。裏もご覧下さい。

## 乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ?

いえいえ、そんなことはありません!!



乳歯が大切な理由②

### おいしく味わい、栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいさを味わうために、よくかんで食べるのが大切です。

むし歯があると...



★食べものをしっかりかむことができません。



★食べることが、きれいにならなくなってしまいます。

乳歯が大切な理由①

### 永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...



★歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまいます。



★乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

乳歯が大切な理由③

### 口の健康習慣を身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、大切な時期です。

健康習慣が身についていないと...



★むし歯や歯周病にかかりやすくなります。



★後になって習慣を変えるのは、簡単ではありません。

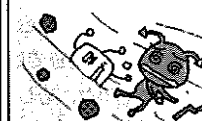
## かむこと大切です

### 食べすぎを防ぎます



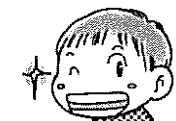
満腹と感ずるまでの時間ができるので、食べすぎを防ぎます。

### 口の中を清潔にします



唾液がたくさん出て、口の中の食べカスや細菌を洗い流します。

### あごを発達させます



永久歯の生えるスペースが確保されるので、歯並びがよくなります。

### 脳の発達を助けます



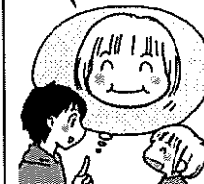
かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。

### 味覚を育てます



硬さや歯ごたえを感じ、しっかり味わうことが身につきます。

たくさんかんで食べようね



「よくかんで」「しっかりかんで」と言っても、小さな子どもには分かりにくいのです。「たくさん」というほうが、回数と結びつけて考えることができ、実行しやすいようです。

こんな食べ方していませんか



- ほとんどかまずに、丸のみしている。
- 硬い食べものをいやがる。
- 片側ばかりでかんでいる。
- 口をしっかりと閉じずに食べる。

むし歯や口内炎などのために、食べにくいかもしれません。お口の中をよく見てあげてください。

## 5月29日（木）全園児歯科検診がありました。

全体で、虫歯はありませんでした。

しかし、「歯並び」や「噛み合わせ」が少し心配なお子さまが増えているように思います。

よくかむことや、小さい時からの毎日の積み重ねはとても大切です。

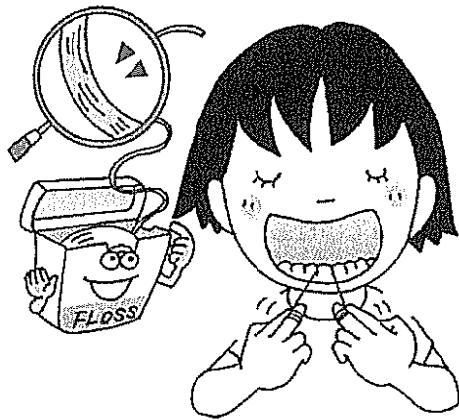
歯と歯の隙間が無い、重なり合うように歯が生えている。・・・歯磨きがとても難しく、歯と歯の間が虫歯になりやすいです。

歯科医の木村先生は、歯磨きをすることと同時に、デンタルフロスを使うとよいとお話されていました。

### 「デンタルフロス」使っていますか？

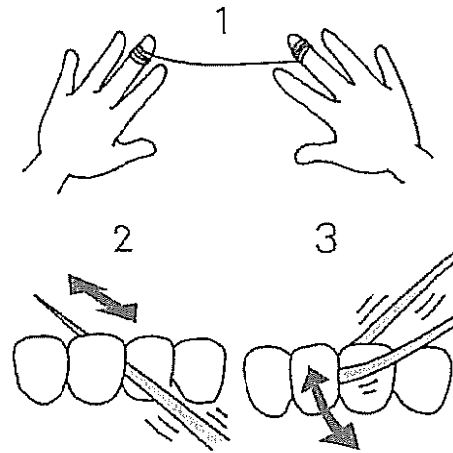
デンタルフロスは、1本の糸ではありません。歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間にたまっている食べカスやプラーク（細菌のかたまり）をかきだしやすいように、約300本の細いナイロンをあわせてつくられています。

デンタルフロスを使うと、目では見えない小さな細菌も落とすことができます。1日1回は、デンタルフロスを使って歯のそうじをするようにしましょう。



### 「デンタルフロス」の使い方

- ①約40cmにデンタルフロスを切り、左右の中指に2～3回しっかりと巻きましょう。
- ②デンタルフロスを細かく前後（左右）に動かしながら、歯と歯の間にゆっくりと入れていきます。無理におしこむと、歯ぐきが傷つくので注意しましょう。
- ③歯と歯の間にスッと入ったら、上下に2～3回やさしくこすり、食べカスやプラーク（白いネバネバ）をとります。



よくかんで食べる事は、顎の成長を助け、永久歯がきれいに生えそろういます。

よくかむと、唾液が沢山出ます。唾液は歯の汚れも落とします。



「よくかんで」と子どもに話すとうわがりにくいので、「20回位噛んで」と具体的に伝えるか、「沢山噛んで」等わかりやすく伝えるとよいと思います。

食事も、年齢に合わせて、固さや歯ごたえを感じるものを、食卓に出すように心がけましょう。

### 歯ならび・かみ合わせについて

- 歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因は、
- やわらかい食べものばかり食べている
  - 鼻ではなく口で呼吸をしている
  - 指をしゃぶったり、くちびるをかむクセがある などがああります。

自然によくなることもあります。歯ならび・かみ合わせをよくする治りょう（きょうせい）が必要かもしれません。おうちの人といっしょに、歯医者さんに行きましょう。



\*