

6月のほけんだより

令和6年5月31日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

6月4日～歯と口の健康週間

6月のほけん目標

- ・清潔に過ごす
- ・歯の健康を考え大切にする

歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**です。発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることもあります。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

①顔をたくさん動かす

熱い物をフーフー吹いて冷ます。
ストローで飲むなどの動作は、
口の周りの筋肉を鍛えます。



②「手づかみ食べ」をする

手づかみ食べは、手と口を強調させる。
ひと口大の感覚が身につくと、詰め込み食べを
防ぐなどの効果があります。手づかみ食べを
十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に
使えるようになります。



③歯ごたえのあるものを食べる

キノコ類、根菜類などの歯ごたえのある物、
こんにゃくなど弾力のあるものは噛む力を育てます。
また唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も
あります。少しずつ献立に入れてみましょう。

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、長時間
口の中に入れたままになるお菓子は、
汚れがたまり、虫歯を招きます。



やわらかいものばかり食べる

噛む事が少なく、唾液が出にくいので、
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
- ・よく噛んで食べる

虫歯を予防するためには、
やはり歯みがきが一番大切です。
お子さまが歯みがきをした後は
仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう



歯科検診

6月7日(金) 9:30～

歯科医師2名が感染予防を徹底し施行します。

ご家庭での朝晩の歯磨きの習慣をつけ、
感染予防をしていきましょう。



歯科検診では次の項目を調べます。
○歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
○虫歯はないか
○歯垢が付いてないか
○歯肉が腫れていないか

検診の日には朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

事前にフッ素塗布の申し込みを
うえぶ連絡帳で回答していただきました。
ご協力ありがとうございました。