



令和8年6月1日

三永太陽保育園

ほけんだより 6月号



あじさいの鮮やかな色が、目を引く季節になりました。雨で外遊びやお散歩ができない日も多くなりますが、子どもたちはさまざまな室内遊びを楽しみながら、お友達との関係を深めていきます。



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。



歯科・内科検診が終わりました!

歯科 はもう先生より



全体ではきれいに磨けていました。1歳未満のフッ素はジェルタイプの濃度が低いものを使いましょう。歯磨き前にフロスを先に通すと良いです。ガラガラうがいも大切ですがぶくぶくうがいで口の中で水を動かす練習をしましょう!お風呂などで楽しんで出来ると良いですね☆

内科 藤原先生より



麻疹のワクチンは1回接種では免疫が付きません。就学前に2回目のワクチンを忘れずに打ちましょう。麻疹に限らずワクチンは他人に感染させない為にも重要です。

これからの季節、熱中症にも気をつけましょう!