

保健目標

歯を大切にしましょう。

ほけんだより

第 448 号 令和 7 年 6 月 1 日 光明第七こども園

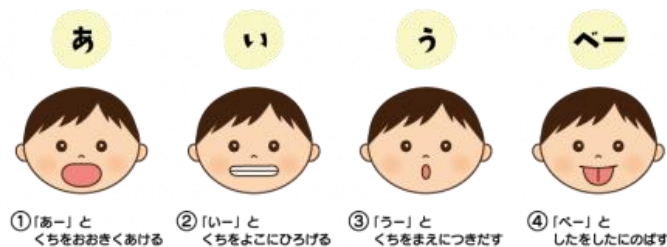
梅雨の季節が訪れ、紫陽花が色鮮やかに咲き始める頃となりました。雨の日が多くなりますが、子どもたちは晴れ間を見つけて戸外や室内で元気に遊び笑顔があふれる毎日です。6 月は『歯と口の健康週間』があり、むし歯予防や歯の健康について考える良い機会です。毎日の歯みがき習慣を大切に、健康な歯を守りましょう。

暑熱順化は今のうち！

熱中症対策の一つとして「暑熱順化」（しょねつじゅんか）というものがあります。暑熱順化とは、熱を外して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。対策としては、汗をかくほどの運動を習慣にする、シャワーだけでなく、湯船につかることです。

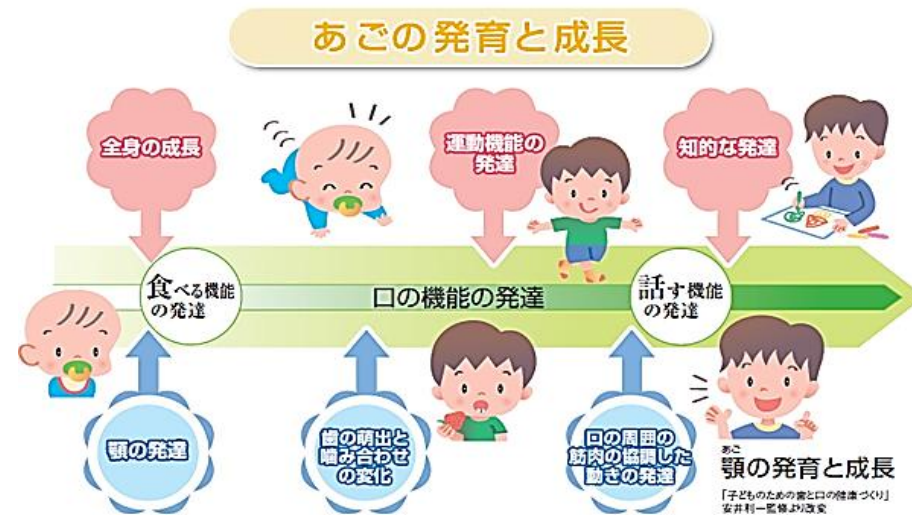
歯磨き指導と口の運動

『歯と口の健康週間』では、幼児組の子どもたちに歯の大切さと歯の磨き方の話をします。子どもの歯は何本あるか？何歳から歯が生える？大人の歯が生えるといつまでその歯で食べる？などの話をすると、子どもたちは興味をもって聞いてくれます。そして、歯の磨き方を模型を使って練習をし、口呼吸予防の「あいうべ体操」をします。あいうべ体操はどの年代にも効果があります。ご家庭でもぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？



子どもの歯と口の成長

かみごたえのある食べ物をよくかんで食べると、脳の発育を活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。健康な歯でよくかむことが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。



大切な乳歯の役割

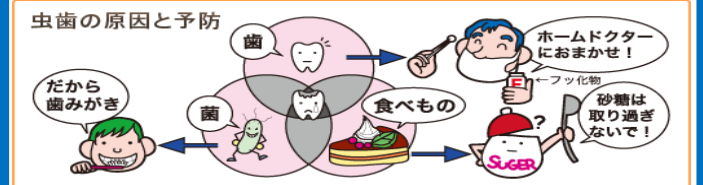
一生のうちで乳歯を使う期間は約 10 年で、人生 80 年とするとたった 1/8 です。しかし、この 10 年間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。

- ・運動能力が発達していきいきと元気な子どもに育ちます。
- ・顎が正常に発達してきれいな歯ならびをつくれます。
- ・正しい発音になります。
- ・健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

乳歯を大切に、子どもの成長に良い影響を与えましょう。

むし歯にしないため

むし歯菌に感染しても、3つの輪（歯・むし歯菌・甘い食べ物）がそろわなければむし歯にはなりません。子どもは食生活の影響を大きく受ける時期ですので、間食の内容や回数に注意をしましょう。



子どもの歯みがきの仕方

1. 歯と歯肉の境目に毛先を当てる。
2. 歯ブラシは小刻みに動かす。
3. 軽い力で磨く。

