

ほけんだより 6月号

令和8年6月1日
認定こども園 あゆのさと
看護師 雨宮・石黒

6月4～10日は歯と口の健康週間です。あゆのさとでも先日、歯科健診を行いました。医師からも「虫歯のある子が少ない」との言葉をいただきました。小さいころから歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。

6月4日～10日 歯と口の健康週間



虫歯は食べ方でふせぐ!?

「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、虫歯をふせぎましょう。

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、虫歯になりやすです。

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、虫歯になりやすいです。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

時間を決めて食べる

時間を決めて、しっかり区切りましょう。食後はしっかり歯磨きをしましょう。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよくでます。「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、キノコ類など、かみごたえのある食材を取り入れていきましょう。



歯みがきで虫歯を防ぐ!

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが楽しく、自分でも進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使ったものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2

やさしく見守る

歯みがきタイムが子どもにとって楽しい時間になるように、やさしい気持ちで見守ってあげてください。

ポイント3

仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがくと、歯ぐきに歯ブラシが当たり、痛くて仕上げみがきを嫌がるようになってしまいます。やさしくていねいにみがいてあげましょう。

仕上げみがきは10～12歳ごろまではしてあげてください。

とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿痂疹）は、例年、暑くなる5月頃から多くみられます。虫刺されやあせもなどを汚れた手で掻いたところに、細菌が入り込み、水ぶくれやかさぶたがあつという間に広がるとびひになってしまいます。

子どもはかゆみを我慢することが難しく、掻き崩してしまうことが多いので、早めの対応が大切です。

もし、とびひになったら、完全に乾燥するまで感染力があるので、感染を広げないためにガーゼで覆い、プールや水遊びは禁止になります。

タオルを共有して感染することがあるので、タオルは個別にしましょう。

感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってください!

5/18 の内科検診は全員異常ありませんでした。



5/14 の歯科検診の結果は個々に配布しました。治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。



尿検査について、前回採尿できなかったなど二次検査が必要な方には案内を出しています。二次検査は6/5(木)です。