

あじさいがきれいに咲く季節になりました。6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。また、この時期は天気が変わりやすく、湿度、温度ともに高くなり、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をとり、元気に過ごしましょう。



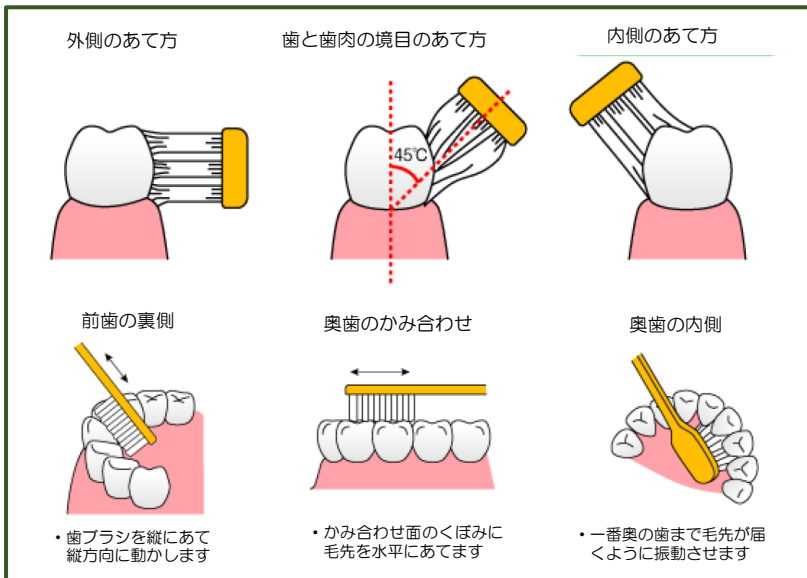
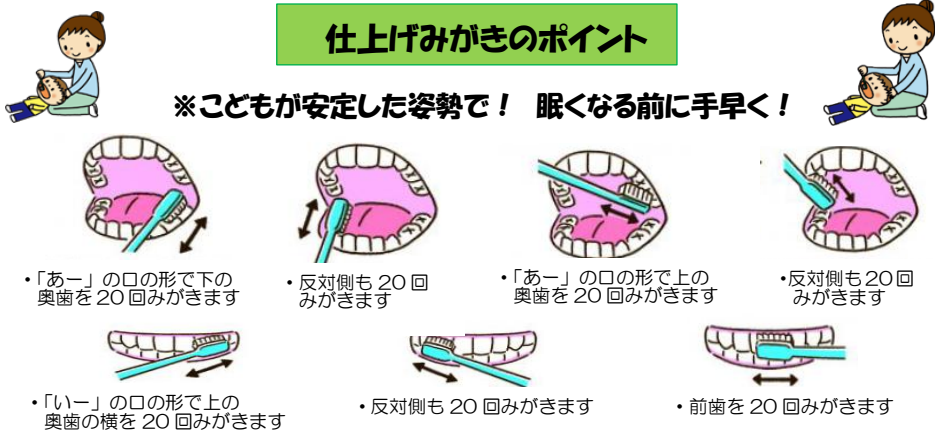
## 歯を大切にしましょう！

(保健指導計画目標)

いただきます 人生100年 歯と共に (歯と口の健康週間 標語)

### 仕上げみがきのポイント

※こどもが安定した姿勢で！ 眠くなる前に手早く！



## 健康な歯を守るために



- ❁ 食べたらかみがく習慣をつけましょう  
むし歯菌が増えないように汚れを早く取り除くことは、むし歯と歯周病予防につながります。
- ❁ おやつは時間を決めて食べましょう  
間食の回数を少なく、また時間を決めて食べることで虫歯リスクを抑えることができます。
- ❁ 1日1回、寝る前に仕上げみがきをしましょう  
こどもの口の中を、普段から観察しましょう。
- ❁ 乳歯が生え始めたら、歯みがきの習慣づけを始めましょう  
口の中を触られるのが嫌な時期ですが、ガーゼなどで拭くことから始めて少しずつ慣らしていきましょう。
- ❁ 定期的に歯科健診を受けましょう  
むし歯に早く気づき、永久歯に影響を残さないように乳歯を守りましょう。



### ※乳歯の虫歯の特徴

- 歯の大きさが小さく歯質も弱いので、進行が早い。
- むし歯があっても痛みがないことが多い。
- 冷たいものがしみることはない。



### \* 保育園 感染症情報 \* (富山市内保育所等で6月に多く発症した感染症)

年度	1	2	3
令和元年	手足口病	溶連菌	感染性胃腸炎
令和2年	溶連菌感染症	感染性胃腸炎	伝染性膿痂疹(とびひ)
令和3年	RSウイルス	アデノウイルス感染症	溶連菌感染症

### 日ごろの手洗いやうがい、おむつ交換後の手洗いを丁寧にしましょう！

❁ 疲労やストレス、たまっていますか？～こころやからだを整えましょう～

- ★ 休む時はしっかり休む
- ★ 食事はきちんととる
- ★ ちょっとでも体を動かす
- ★ 家族や友達と話をする

