

ほけんだより6月号

あじさいがきれいに咲く季節になりました。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。また、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」(歯と口の健康週間 標語)



歯を大切にしましょう

～子どもの歯を守るために～

きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。大切な歯をむし歯から守るためにも、むし歯予防について理解を深めましょう。

乳歯の特徴

- ・乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く虫歯になりやすいです。虫歯になると進行が早いです。

乳歯が生え始めたら、歯みがきの習慣をつけましょう

- ・口の中を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。

食べたらかみがく習慣をつけましょう

- ・食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。
- ・子ども自身が歯みがきできるように、保護者の方がサポートしてあげましょう。



寝る前に仕上げみがきをしましょう

- ・下の前歯が生え始めたら始めるのが良いでしょう。
- ・みがき残しをなくし、むし歯や歯周病のリスクを減らすことができます。



規則正しい食生活をしましょう

- ・バランスの良い食事を心がけ、良く噛むことで唾液が増え、むし歯予防に繋がります。

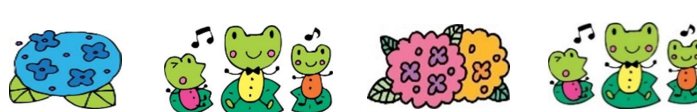
定期的に歯科検診を受けましょう

- ・むし歯の早期発見・早期治療は、永久歯のむし歯予防にも役立ちます。



熱中症に注意！

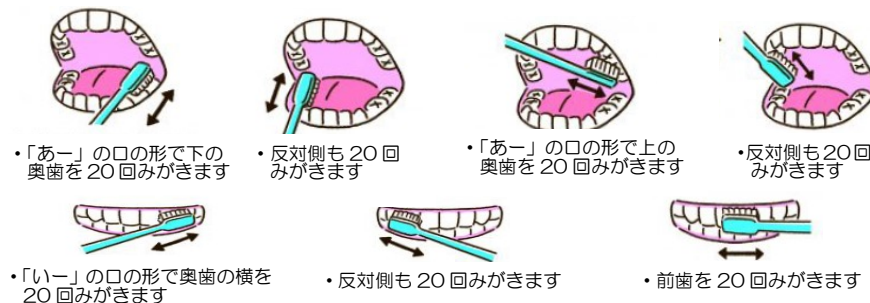
気温が急に高くなってきましたが、子どもはまだ暑さに慣れていません。外遊びをする時は、短い時間から始めて体を慣らしていきましょう。顔が赤くないか、ひどく汗をかいていないか、こまめに見てあげましょう。



令和 7 年 6 月 1 日
富山市こども保育課

仕上げみがきのポイント

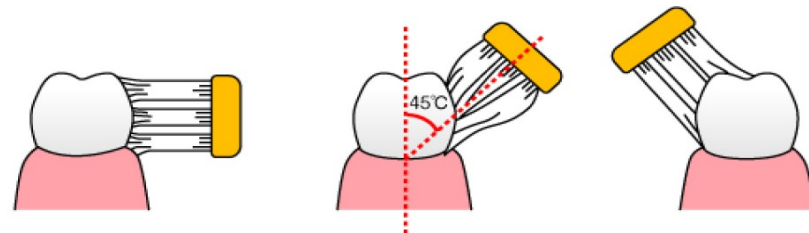
子どもが安定した姿勢で！ 眠くなる前に手早く！



外側のあて方

歯と歯肉の境目のあて方

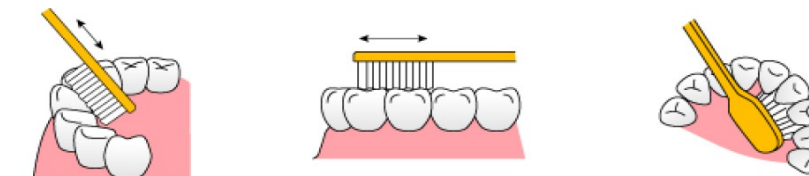
内側のあて方



前歯の裏側

奥歯のかみ合わせ

奥歯の内側



・歯ブラシを縦にあて縦方向に動かします

・かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます

・一番奥の歯まで毛先が届くように振動させます

感染症知識 伝染性紅斑（リンゴ病）

伝染性紅斑が増えています。紅斑が現れる 1 週間～10 日前後に微熱や風邪のような症状が見られ、感染力が最も強くなります。紅斑が現れる時期には感染力はほとんどなくなります。感染拡大を防ぐことは難しいので、日頃から咳エチケットや手洗いを行うことが大切です。

妊婦さんが罹患すると胎児に影響がありますので注意しましょう。