



ほけんだより 令和6年
6月号

上間さつき認定こども園
看護師 石原

梅雨のこの時期蒸し暑くなったり、ジメジメした環境で体調を崩しやすくなります。本格的な暑い夏到来に向けて生活リズムを整えていきましょう

6月4日は虫歯予防デー

いつからみがく!?

一般的に8ヶ月くらいになり歯が生え始めたら、歯磨きのスタートです。この時期は歯磨きに慣れることを目標としているため、軽く触れる程度で十分です。1歳半位でスプーンを持つようになったら歯ブラシを自分で持って口に入れてみるようにします。仕上げ歯磨き、奥歯が生えてきたら噛みあわせをしっかり磨いてあげてください。1歳半健診がすんだらかかりつけ歯科医院を作り、3ヶ月から半年に1度定期健診をしてもらうと安心です



仕上げ歯みがきのポイント

★しっかり歯磨きができるようになるのは、9歳ぐらいです。それまでは仕上げ歯磨きが必要で、特に5～9歳くらいは歯の交換が活発で、むし歯もできやすいので、大人がしっかり口の中を観察してあげましょう。

★仕上げ歯磨きをする際は、奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが汗をかいたらすぐに、着替えてあげましょう。



お知らせ

6月13日(木) 歯科健診