



# ほけんたより

1月号  
明照保育園



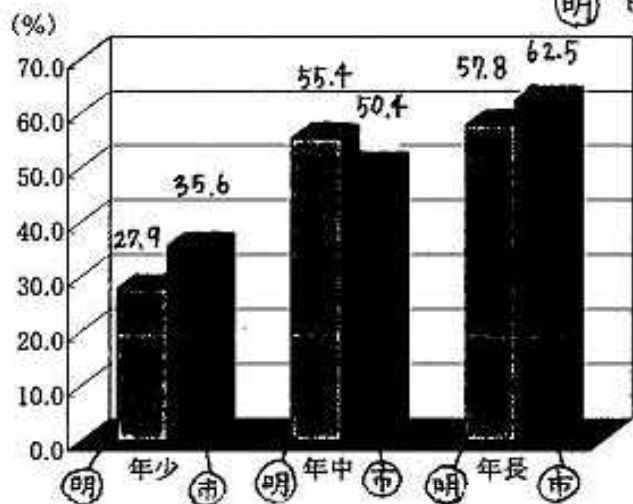
## 平成15年度園における歯科健診結果について

豊橋市内の保育園・幼稚園72園より、虫歯経験者率（現在虫歯になっている児及び、以前虫歯の治療をして処置が完了している児）と一人平均虫歯数（一人あたりの虫歯〔治療した歯も含む〕の本数）のデータがでました。

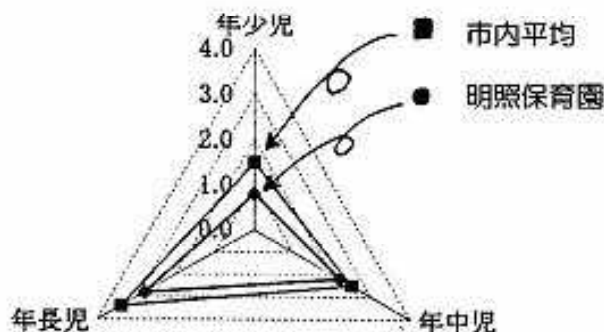
虫歯経験者率

市 市内平均

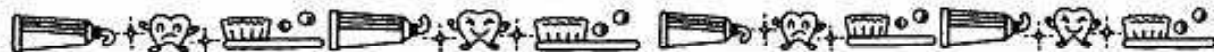
明 明照保育園



一人平均虫歯数



お家の方のご協力のおかげで、虫歯のある子は市内の園に比べ平均以上でした(^\_^) この調子で今後も虫歯予防に努めましょう！！




## こんなところにもむし歯の原因が...

人はふつう鼻で呼吸をしているのですが、最近、口で呼吸をしている子供が増えているそうです。口で呼吸すると、体内にたくさんの細菌が侵入し、風邪をひきやすくなるほか、歯肉が炎症を起こしやすくなるため、むし歯もできやすくなります。一度子供さんの呼吸の仕方をチェックし、口呼吸であれば、意識して鼻で息をするように教えてあげてください。耳鼻科、小児科の先生に相談してみるのもよいでしょう。



各年齢に応じた虫歯予防のポイントとしては下記のとおりです。

対象	理解	清掃	間食のとり方
3歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯に関心がいく</li> <li>・ 上手に口を開けてみせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯みがきは楽しいと感じる</li> <li>・ 歯はきれいだろうかと思う</li> <li>・ いつ歯をみがくかわかる</li> <li>・ ブクブクうがいができる</li> </ul>	
4歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯の大切さがわかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯の汚れがわかる</li> <li>・ なぜ食べたらみがくかがわかる</li> <li>・ 歯ブラシの持ち方、当て方、動かし方がわかる</li> <li>・ 歯みがきの習慣をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おやつを食べ方がわかる</li> </ul>
5歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 予防および治療の処置を受けようという姿勢ができる</li> <li>・ 第一大臼歯に関心をもち、萌出に気づく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ なぜ歯みがきをするのかがわかる</li> <li>・ ていねいに歯の各部分がみがける</li> <li>・ 第一大臼歯を不十分ながらもみがける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ どのような食品がむし歯の原因となるのかがわかる</li> <li>・ 間食として食べるものをバランスよく選択できる</li> </ul>

(平成2年3月5日 厚生省健康政局長通知：幼児期における歯科保健指導の手引き より)

## 虫歯予防として・・・



月・花組は歯磨き、星組はブクブクうがいを実施していますが、それに加えて虫歯予防効果の高い“フッ素洗口”も、年長児で市の指導のもとに週1回取り組んでいきたいと思ひます。



## フッ素洗口について・・・

\*フッ素を適量・継続的に使うと、確かに虫歯を防ぐことが研究の結果分かっています。ただ、虫歯にならないのではなく、なりにくくするだけなので、フッ素を過信せずに歯みがきをして下さい。

\*洗口液を万が一飲み込んでしまっても、低濃度のフッ素を使うので、健康に害はありません。安心して下さい。