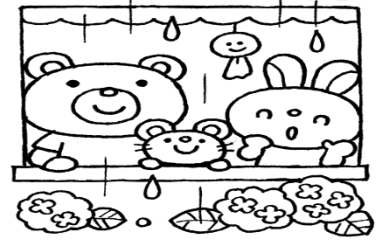


すくすくだより



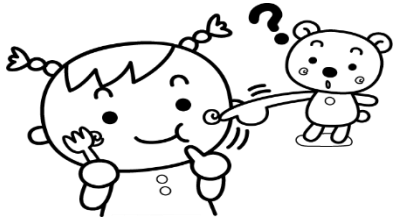
梅雨の季節になりました。温度、湿度ともに高くなり、また、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事や睡眠をしっかり摂り、ジメジメした憂鬱な季節を元気いっぱい乗り越えたいですね。

6月4日から6月10日は、『歯と口の健康週間』です。乳歯は永久歯に比べてむし歯になりやすく、進行しやすいのです。乳歯がむし歯になると、噛みづらく食事がおいしくない、発音が上手くいかない、永久歯もむし歯になりやすいなど、将来に影響します。むし歯にならない予防と、むし歯の早期発見・早期治療に努めましょう。

もしかして・・・むし歯?!

お子さんにこんな様子・・・見られませんか?

同じ方ばかりで噛んでいる



いつまでも飲み込まない



噛まないで丸飲みする



むし歯にさせない13原則!

1. 食後の歯磨き&仕上げ磨き!

なんと言っても歯磨き!「食べたら磨く」を基本に行いましょう。ただし!綺麗に磨くことが大切なので、小さいお子さんには必ず仕上げ磨きをしましょう。歯と歯茎の間、奥歯の溝など磨き残しに気をつけましょう。

2. ダラダラ食べは×!

おやつは決まった時間、決まった量を食べていますか?常に、口の中に食べ物があったり、食べかすが付いている状態では、むし歯菌の増加に繋がってしまいます。おやつ時まで歯磨きは大変!なんて時は、最後にお茶や水を飲み食べかすを流すことも効果的です。

3. 定期的に歯科受診を!

歯科医はむし歯を治すだけでなく、予防の為のお掃除やフッ素塗布をしてくれます。また、むし歯の早期発見にもつながり、痛みが出る前に治療を済ませることもできます。かかりつけ医を作り、定期的に診てもらおうと安心ですね。

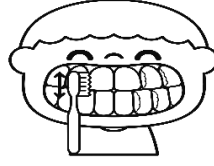
仕上げ磨きのポイント!



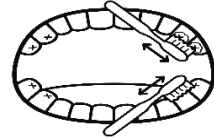
歯ブラシを鉛筆と同じように持ち、歯に「ピタッ」とあて、「こちょこちょ」と小さく、歯と歯の間に毛先を入れ込むような感じで磨きます。歯ブラシの毛先を歯の表面に当て、歯と歯茎の境目、隣接部を念入りに磨きましょう。歯ブラシは『毛足が短く、毛が柔らかいもの』『柄は真っすぐ、ヘッドは小さめなもの』がおすすめです。

むしばいきんをやっつけよう!

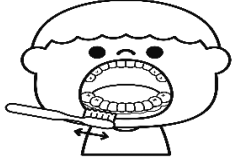
はとはのあいだ



おくばのみぞ



はとはぐきのあいだ



まえばのうら



しっかり噛むことは良いことだらけ♡

- 噛むことにより「唾液」が分泌され、消化を助けるだけでなく、口の中を綺麗にする効果があります。
- 「噛む」ことで舌の使い方を覚え、言葉の発音の発達につながっていきます。
- 噛みしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にも十分関わってきます。
- 噛むことにより、顎の発達を促し、しっかりとした大きさの顎になる為、歯の生えるスペースが十分確保でき、乳歯だけでなく永久歯に生え替わっても、綺麗な歯並びになります。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室
保健だより 2021年6月1日 ☎25-0528

6月の健診のお知らせ

- ◇4か月児健診(受付 9:00~10:20)
毎週火曜日: 1, 8, 15, 29日
- ◇1歳6か月児健診(受付 12:45~14:00)
毎週水曜日: 2, 9, 16, 30日
- ◇3歳児健診(受付 12:45~14:00)
毎週木曜日: 3, 10, 17, 24日

【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぴ」内)
【問合せ】☎39-9160 (こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。