

すくすくだより 6月 明照保育園

早いものでもう梅雨の季節になりました。この時期はお子さんが大好きな水たまりができ、好奇心旺盛なお子さんはついつい水たまりの中に「ドボン」とダイブして泥んこに。その洗濯物などお母さんのお洗濯の悩みはふえてしまうことでしょう。

6月4日といえば「虫歯予防デー」です。今回は虫歯についてお話をします。

むし歯予防のひけつ！

左図のように4つの要因が重なることで歯の一番外側のかたいエナメル質に穴があき、むし歯がすすんでしまいます。

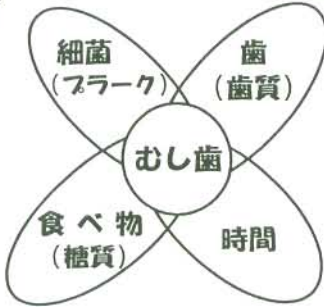
細菌（フラーク）：歯の表面に付着する白く柔らかいもので、いわゆる細菌（むし歯菌など）の固まりです。 ※フラーク＝歯垢（しこう）

歯（歯質）：私たちの歯の形は個人差があり、フラークが溜まりやすい人などはむし歯になりやすい場合もあります。

食べ物（糖分）：長時間口の中に糖分があるとむし歯菌（ミュースタンス菌）がふえます。むし歯菌は糖分を食べて酸を作り、歯をとかしてしまいます。

時間：歯にフラークがついている時間が長いほどむし歯になりやすくなります。

むし歯の4大要因



①歯みがきを習慣づけましょう

むし歯の原因となるフラークは、歯を磨かなくてはとれません。食後の歯磨きは、健康な歯を保つための第一条件です。

②よくかんで、だ液で消毒！

よくかむことでだ液がたくさん出ます。だ液はお口の中を清潔に保ち、歯の表面をむし歯から守ります。寝ているときはだ液の量が減ってしまうので、寝る前に食べることはむし歯のリスクを高めますのでご注意ください！

③あま～い砂糖のたくさん入ったお菓子は控えめにしましょう

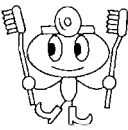
むし歯は糖分が大好きです。まずは3度の食事をしっかり食べ、おやつは量・質・時間を決めて、だらだら食べるのはやめましょう。

④定期的に健診を受けましょう

定期的に健診を受け、むし歯ができる前に予防しましょう。

⑤フッ素を利用しましょう

フッ素は、歯の質を強くし、むし歯菌が酸を作り出しにくくします。方法はフッ素塗布（歯科医院で実施）やフッ素のうがい（集団・家庭でも可能）、フッ素入りの歯みがき剤・スプレー（家庭で可能）があります。



予防法



歯の健康フェスティバル

日時 6月10日（日） 9時30分～14時（雨天決行）

場所 豊橋市役所東館1F及び豊橋公園

対象 どなたでも 駐車場無料

※当日大変混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

お子さん 人気ブース紹介（一部）

- ①フッ素塗布（15歳まで）、小児の歯科健診・相談
- ②親子で歯の健康教室（乳幼児対象）：楽しい劇が見られます！
- ③歯の健康ウォークラリー

親御さん

- ①歯の健康度の測定
 - ②口臭測定器コーナー
- 当日整理券配布
・今年度より！ 口からのストレスのチェック

※景品もありますので多くの方の参加をお待ちしております。
「歯っぴ～ノート」をお持ちの方は、当日持参してください。

6月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:50）

5・12・19・26日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

6・13・20・27日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）

7・14・21・28日

場所 母子保健センター

（旧市民病院跡地）

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。

豊橋市役所 保育課 保育グループ
保健だより No.8