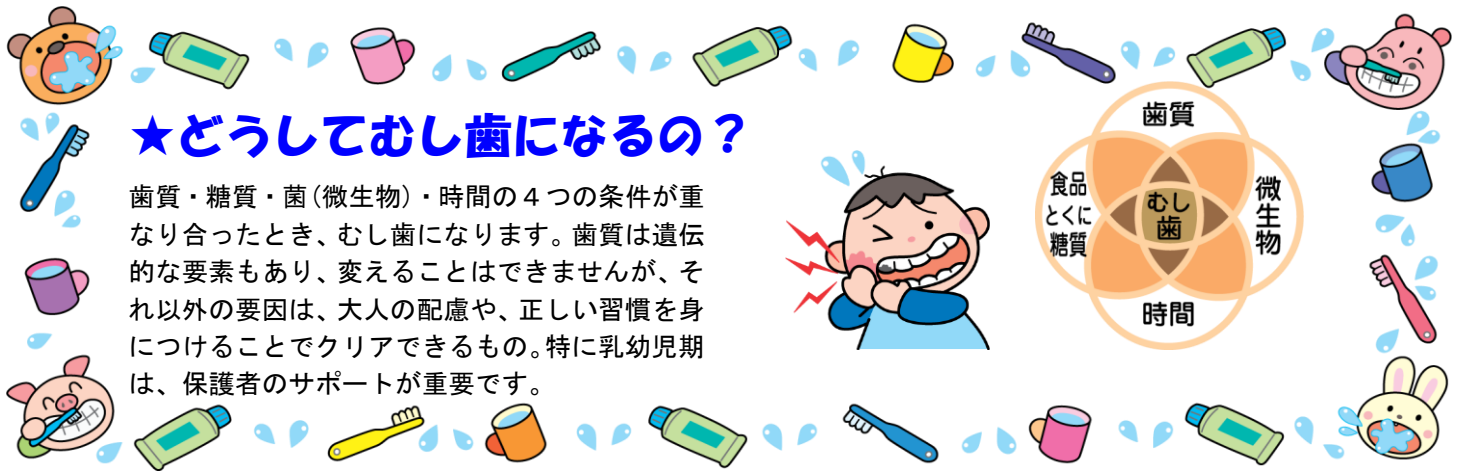


6月のほけんだより

歯の健康

平成 27 年 6 月 1 日
社会福祉法人三心会
織笠保育園

きれいでじょうぶな永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と園とで連携をはかっていきましょう。



★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。

動物・歯のクイズ

歯が抜けても、ベルトコンベアーみたいに次の歯がでてくる、うらやましい動物は？

- ① ネズミ
- ② サメ
- ③ サル

答えは、保育園の玄関の中
にはってあります。

感染症情報

5月の感染症はありませんでした。



内科・歯科健診のお知らせ

内科 17日(水) 13時~うらべ先生
歯科 23日(火) 11時30分~内館先生

年2回の大切な健診です。

お休みのないようお願いします。

