



ほけんだより 6月号

令和7年6月吉日
石山くじら小規模保育園

まもなく梅雨の季節に入ります。温度も湿度も高くなってくるこの時期、汗をかいたら拭き、ぬれた服は着替えましょう。室内もこまめに掃除や換気をして、カビ対策をお願いします。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんと磨けているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

歯のチェックポイント



園でも歯科検診を行いますが家庭でも下記の事を確認してあげてください。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
 - 虫歯はないか
 - 歯垢が付いてないか
 - 歯肉が腫れていないか
- 虫歯が無くても、歯のトラブル予防の為に定期的に歯科検診を受けましょう。

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。芯までしっかり加熱してください。

■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、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなった上着などで体温調節を行うようにしてください。