



平成30年5月31日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園

6月4日～10日は歯と口の健康週間

健康な歯と口で元気な毎日を！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、私たちが生きていく上でとても大切な働きをしています。歯でしっかり噛むことによって食べ物を細かく砕き、消化・吸収をよくするなどの役割があります。健康な体で過ごす為に、子どもの時から健康な歯と口を保つようにしていきましょう。

噛むことの効果

①虫歯予防

よく噛むと唾液が沢山出ます。唾液は、歯の表面を洗い流し虫歯を予防します。

②消化・吸収をよくする

噛むことで食べ物が細かく砕かれ、消化・吸収がよくなります。

③肥満を防ぐ

よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ事につながります。

④脳の働きがよくなる

よく噛むと脳の周りの血流が良くなり脳の働きが活性化します。

みがき残しやすい場所を保護者がケア

3歳頃から、歯磨きを一人でする機会が増えますが、子どもだけでは、磨きにくいところがあります。特に、歯と歯茎の境目、奥歯の噛む面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの歯などが、磨きにくいところです。これらは、虫歯になりやすく注意が必要です。虫歯予防のためにも、大人が仕上げ磨きを行うことが大切です

梅雨の時期の健康



カビによるアレルギーに注意

カビは、気温や湿度が高くなると発生します。カビの育ちやすい環境は、温度が25～35℃、湿度が70～90%です。これに栄養源（手あかや壁の汚れなど）が加わるとカビが増えます。特に浴室や台所などの水回りは、カビが発生しやすいので、よく換気しておくことが大切です。カビなどを吸い込んでアレルギー症状を引き起こす場合もあるので、カビを発生させないように注意しましょう。

また、6月～9月にかけて食中毒の起こりやすい季節です。食品の傷みや生ものを避けたり、調理器具を殺菌して衛生面に注意していきましょう。食べる前には必ず手洗いをしましょう！

雨の日にも楽しく体を動かそう！



《ハンカチ取り》

大人が上からハンカチを飛ばします。それを地面に落ちるまでにキャッチします。

《ペダルこぎ》

大人と子どもで足の裏を合わせてお互いに足を押ししたり、引いたりします。