



令和7年5月30日
しらゆり保育園
看護師 奈良

梅雨に入る季節になりました。湿度もあがり、晴れ間には気温が急上昇することもあります。こまめな水分補給やエアコンの利用で熱中症をふせぎ、元気にすごしたいですね。

★虫歯予防のために★



「甘いものを食べると虫歯になる」と言われますが、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、むし歯を防ぎましょう。

こんな食べ方がむし歯のもとに

だらだら食べる

口の中に汚れが長時間たまり、むし歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。



むし歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつ決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後歯を磨けば安心です。

やわらかいものばかり食べる

やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、むし歯を招きます。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよくでます。こどもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、キノコ類など、かみごたえのある食材を様子をみながらとりいれましょう。

★歯みがきのポイント★

2歳くらいから、むし歯のリスクが増えてきます。

むし歯になりやすい場所は、食べかすが残りやすい上の前歯と上下の奥歯です。

大人が仕上げみがきをして予防しましょう。

★みがき残しの多いところ★



保健行事

・眼科検診 6月24日 ほしぐみ～そらぐみ

・尿検査 6月11日
予備日 6月18日 全クラス

結果は異常があったお子さまのみお知らせします。

