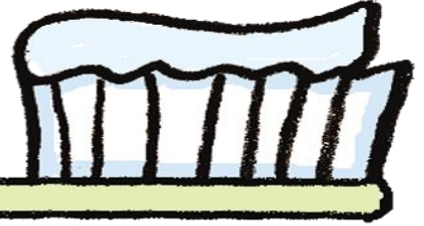




梅雨の季節がやってきました。急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。子ども達の過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日の変化に気をつけましょう。

6月4日は虫歯予防デー



虫歯を作らないために！

1【歯をつよくする】 → はいしゃさんで「フッ素」をぬってもらいましょう
フッ素には、歯の表面から溶け出したカルシウム等を元通りにする仕組み（再石灰化）を促す働きがあります。歯を解けにくい性質に変えて歯質を強くします。フッ素配合歯磨きや、定期的に歯医者さんで塗ってもらいましょう。

2【つばをおおくする】 → よくかんでたべましょう！

唾液には、口の中の汚れを洗い流す、酸を中和して口の中を中性に保つ、細菌の繁殖を抑える、再石灰化によって虫歯を防ぐ、消化をよくするといった効果があります。

噛む力・噛む事の大切さ・噛むといい事がたくさん！

1.噛むことは健康にとって、とても重要です

- ① 顎を発達させる → 言葉の発音がはっきりする。歯並びが良くなる。
- ② 食べすぎを防ぐ → ゆっくりよく噛んで食べることで、適量で満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ。最近多い子どもの肥満を防止する効果がある。
- ③ 脳の発達 → 脳細胞の動きを活発にし、脳が活性化される。
- ④ 気持ちを落ち着かせ、集中力を高める。
- ⑤ 表情が豊かになる → 顎だけでなく頭蓋骨全体がバランスよく成長する。口を動かすことで表情も豊になる。
- ⑥ 唾液の分泌が増える → 上記に説明有り

2.食べる姿勢も大切

食べている時の姿勢はどうですか？足の裏を床につけて座ることで、体重をしっかり支える事ができ、食べる時に力を入れやすくなります。また、高さのあったテーブルにつくことで食べ物が見やすく、口に運びやすくなり、食事に集中できます。

歯みがきのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで、小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く



★歯科検診が終わったら・・・

「歯科検診結果のお知らせ」を配布します。歯医者さんによる治療や指導を受ける必要があった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。治療などが終了したら「歯の治療結果について」を記入してもらい、園に提出してください。