

6月 ほけんだより



津市保育こども園課
令和8年6月

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
自分の歯で食べ物をおいしく食べるためには、毎日の歯のお手入れが大切です。



むし歯予防4つのポイント！！

食べたらかみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、むし歯菌の繁殖を抑えます。

食事はできるだけ決まった時間にとり、それ以外の時間にだらだら食べないようにしましょう。

バランスよく食べましょう

バランスのよい食事は糖質の取りすぎを抑えます。また、丈夫な歯を作るためには、ビタミン、マグネシウムなど様々な栄養素を摂るとよいでしょう。

規則正しい生活を

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

保護者の仕上げみがきが大切です！

10～12歳くらいまでは、仕上げみがきを行うことが推奨されています。

みがき残しやすい場所（奥歯のかみ合わせ面の溝など）を重点的にみがきましょう。

歯の萌出時期とみがき方

【歯がはえ始めたころ】

口の周りを触られることに慣れることが大切な時期です。

下の前歯が生えてきたら、乳児用の歯ブラシを使って歯ブラシの感触に少しずつ慣れさせましょう。

【上の前歯がはえてきたら】

上の前歯は唾液が届きにくいので、歯についた汚れはなかなか自然に落ちません。

機嫌のよいタイミングに、歯ブラシでやさしくみがきましょう。

【奥歯がはえてきたら】

奥歯はむし歯菌が定着しやすい部分です。歯ブラシでみがく習慣がとても重要ですので、無理せずみがいてあげましょう。

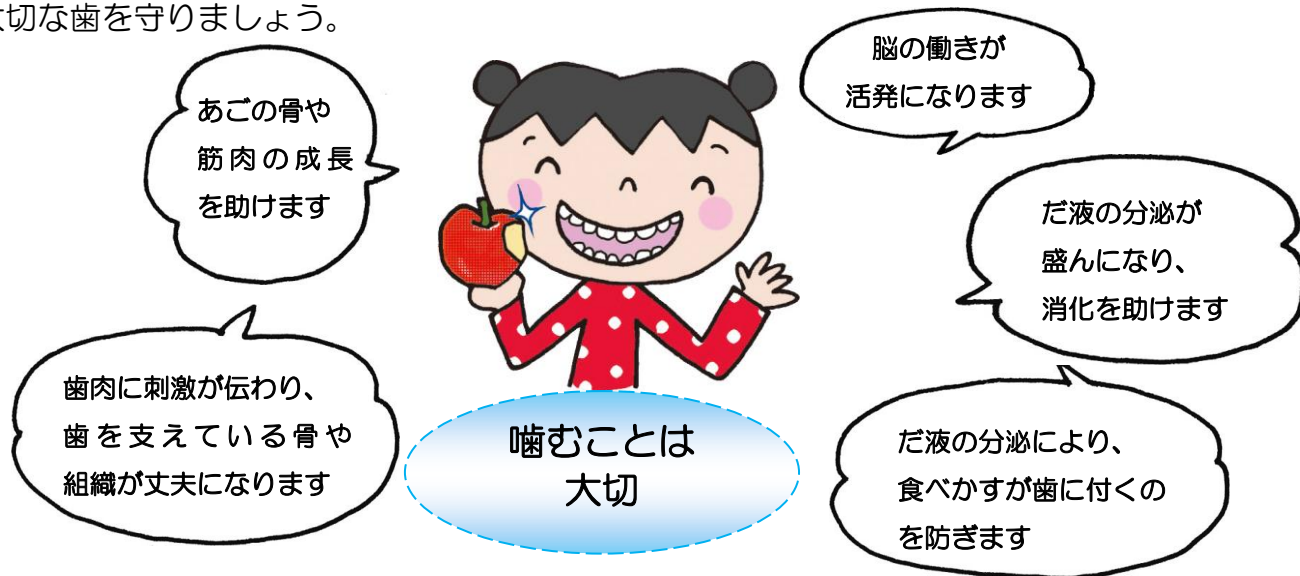
【歯が20本はえそろった頃】

子ども自身がみがく練習をすることで、歯みがきの習慣がつかます。

最後は大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

噛むということ

「噛む」ことは、歩行や呼吸などと同様の「リズム運動」で、良い姿勢の保持との関係も深いといわれています。毎日の生活リズムを整えていくとともに、健康習慣を身につけ、大切な歯を守りましょう。



食中毒 に注意しましょう！！

夏に多いとされる細菌性食中毒予防の三原則は、食品に原因菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。

～食中毒の予防方法～

- ◎調理・食事の前はしっかり手を洗う
- ◎野菜類はよく洗い、肉や魚は十分に火を通す
- ◎食品は適切な温度に保ち、早めに食べる
- ◎手や調理器具は清潔にする などを心がけましょう

