



ほけんだより

ステラ保育園 看護師 砂川礼子

梅雨の季節になりました。湿度、温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期はもっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日の子どもの様子の変化に気を配っていきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！



噛むことの大切さ



食べることは、人の生涯にわたる健康を支える最も重要な営みのひとつですが、これには咀嚼機能(噛むこと)の発達が欠かせません。また噛むことはその他にも、いろいろな効果があるといわれています。

- ・消化を助ける
- ・口の中の衛生管理
- ・あごの発達と美しい歯
- ・噛む歯はセンサー
- ・味覚の発達
- ・脳への刺激と心の安定
- ・発音への影響

小さい頃からよく噛む習慣を身に付けよう！！ 目標一口30回



6月4日は、虫歯予防デー
歯磨きの習慣づけが虫歯予防
の第一歩



ご家庭でも、毎食後すぐに
磨く習慣をつけ、必ず最後は
大人が確認するようにしましょう



もしかして・・・虫歯？

- ・同じほうばかりで噛んでいる
- ・いつまでも飲み込まない
- ・噛まないで丸のみする。

このような症状がみられたら
歯医者さんへの受診をお勧め
します。



