



牛乳は栄養たっぷり！  
子どもも大人もみんなで毎日飲もう！

# ほけんだより



6月1日は  
**牛乳の日**  
WORLD MILK DAY  
6月は牛乳月間

## 子どもの歯みがきについて



苦手な人は、ヨーグルトやチーズを食  
べて、カルシウムをとろう！

ゆらりん自由が丘保育園

虫歯をつくらないためには、乳歯が生え始めたときからみがくことが大切です。前歯が数本程度のうちは、ガーゼで汚れを拭きとってあげましょう。ものを口に持っていく習慣のある6か月頃のうちに、歯ブラシを嫌がらないよう、口に入れるくせをつけるのも良いでしょう。歯が生えそろってきたら、幼児用の歯ブラシでみがいてあげましょう。親がみがいてあげるときは、寝かせて、膝で頭をはさむようにして後ろからみがきます。毎食後必ずみがいてあげましょう。自分でみがけるようになってからも、親が口の中を点検し、歯ブラシの届いていないところをみがき直してあげましょう。子どもが自分でみがくときは、歯ブラシを口にくわえたまま歩き回ったり、遊んだりしないよう、園では「座ってみがきましょう」と声をかけています。



**むし歯は、歯垢や食べカス等の  
汚れのたまりやすいところに多く発生します。**



特に

- ① 歯と歯の間、
- ② 歯と歯ぐきの境目、
- ③ 奥歯の咬み合わせの溝

にはむし歯が多く見られます。

歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目  
奥歯の咬み合わせの溝

また、5才から6才にかけて生えてくる最初の永久歯である**第1大臼歯(6才臼歯)**は、乳歯列の一番奥に生え、前からは見えにくく、完全に生えるまで時間(1年~1年半)もかかるためにみがき残しが多くなり、特にむし歯になりやすい歯ですので十分な注意が必要です。

6才臼歯



出典：日本歯磨工業会「みがこうネット」



## 梅雨のジメジメ対策にも、換気を！

室内で快適に感じる湿度は、40~60%とされています。一般的には湿度が40%以下になると、目や肌、のどなどが乾燥しやすくなり、ウイルスの活動も活発になります。逆に60%以上になるとカビが発生しやすくなり、カビを栄養源とするダニも増殖し、悪循環が起きてしまいます。お部屋に湿度計を置いて確認する習慣をつけておくとも良いでしょう。雨の日でも、外の湿度より家の中の湿度の方が高いときは、窓をあけての換気が有効です。扇風機やサーキュレーターを使うと換気効果がアップします。エアコンのドライ(除湿)機能を使うのも良いでしょう。押し入れなど狭い場所には、新聞紙や重曹をいれ、消臭と除湿の効果があるようです。できるだけ湿度を40~60%に保ち、結露などの水分をまめに拭きとるようにして、カビの発生を防ぎ、快適に過ごしましょう。