



ほけんだより

2026年6月
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です!



6(む)4(し)と読めることから、6月4日は「虫歯予防デー」です。そこから始まり、毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」として、各所で歯や口の中の健康を見直す取り組みがされています。

生後7～8ヶ月の頃には可愛らしい前歯が生え始め、その後3歳頃までに20本の乳歯が生えそろういます。歯はかたい食べ物も噛めるようエナメル質で覆われていますが、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄くやわらかいので、虫歯になりやすいです。食べ物を食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、身体の成長にも影響します。小さいころから歯磨き習慣を身につけ、しっかりと歯を守っていきましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんと磨けているか、虫歯はないかなど、歯の健康を守るために、家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。



歯みがきで虫歯を防ぐ!

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験!

歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。



先日5/12に行われた全園児健診での可愛いひとコマを紹介します。健診前にクラスで、担任の先生とお口をあける練習をしてきてくれたるか組さん。「あんぱんまんの“あー”」と練習の成果を披露してくれました。少し緊張しながらも自分から進んで積極的に参加したり、待ちきれず大きなお口をあけながら先生の前まで歩いていく姿はとても微笑ましく、園医の村上先生も「みんな上手ね。やる気満々!」とほめてくださいました。子どもたちの表情から、「できた!」という経験が自信に繋がっていくことを実感した瞬間でした。子どもたちの“自分でやってみたい”という気持ちを大切にしながら、楽しんで健康習慣を身につけていけるよう関わっていきたいと思います。

[5月の感染症情報]

突発性発疹 1名
ウイルス性胃腸炎 1名
※上記以外に、診断のつかない発熱や咳・鼻水、軟便などの症状が見られました。

6月の園医健診: 6/9 (火) くまのみ組

※困ったこと、気になること、何かご相談などがございましたら、いつでも職員までお声がけください。

