

ほけねだより

太陽の子保育園平成22年6月

梅雨時は、お天氣によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調をくずしやすいので、衣服の調節などに気を配りましょう。

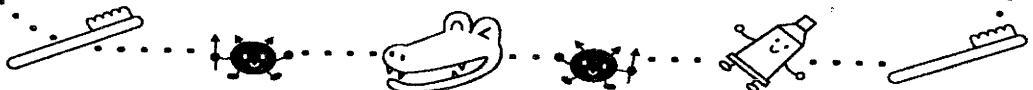
先月歯科検診が無事に終わりました！

検診結果をお渡しましたが、歯科受診が必要お子さんはできるだけ早く治療をしましょう。

歯磨きの習慣を身につけよう

- ・食後は必ず歯磨きをしましょう。
- ・おうちの人と楽しい雰囲気で歯磨きをしましょう。
- ・最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- ・小さい子どもはブクブクうがいできれいにしましょう。

*園でも昼食後の歯磨き指導を行なっています。園と家庭で協力しあい、歯磨きの習慣づけをがんばっていきましょう。



歯をぶつけた!!

人やモノにぶつかったとき、歯にけがをすることがあります。歯が欠けたり、抜けたりしたときはもちろんですが、次のような場合も、歯や歯ぐきが炎症を起こしていることがあるので、歯科に受診しましょう。

- 歯がグラグラしている。
- 歯ぐきから血が出ている。
- 「歯が痛い」と訴える。

抜けた歯が永久歯の場合は、そのまま牛乳に浸して持っていくます。



雨の日3つの「ない」対策

お天気の悪い日が続きます。子どもたちの「ない」に困っていませんか？

■ 食欲がない。

→おやつの食べすぎでは？

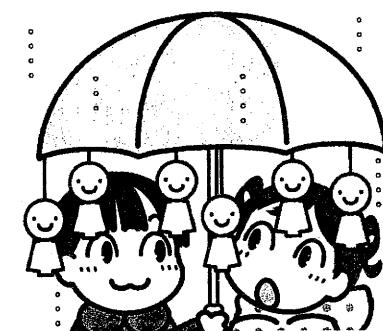
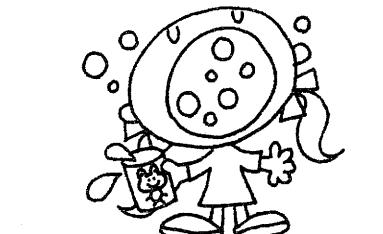
■ 落ち着きがない。

→ストレスがたまっているのでは？

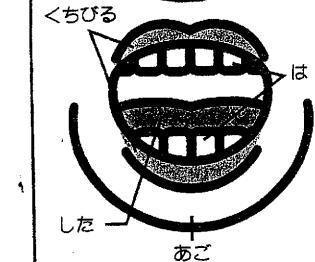
■ なかなか寝つかない。

→運動不足では？

室内で走りまわって遊ぶのは無理でも、ふとんの上でゴロゴロ転がったり、折り紙や絵本の読み聞かせをしたり…じょうずに気分転換をして、梅雨を楽しく乗りきりましょう!!



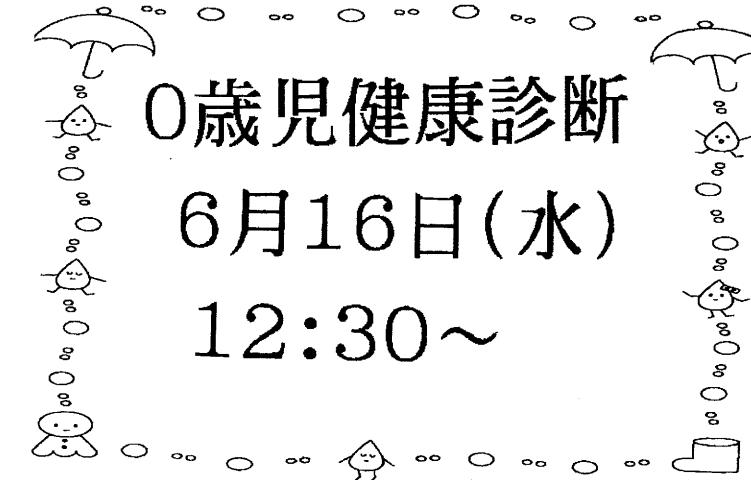
おぼえよう からだのなまえ



0歳児健康診断

6月16日(水)

12:30~



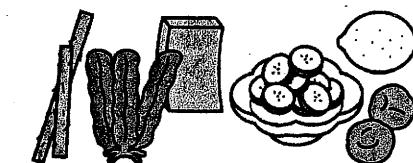
栄養 mini クイズ

歯や骨をつくる栄養素
カルシウムの他に必要なものは、何？

歯や骨の材料になるのは	カルシウムの吸収を助ける
カルシウム	+
ビタミンD	
小魚 青菜 乳製品	
大豆製品 海藻類	
魚介類 きのこ 卵	

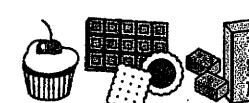
子どものむし歯を防ぐには？

○歯をきれいにする食べもの



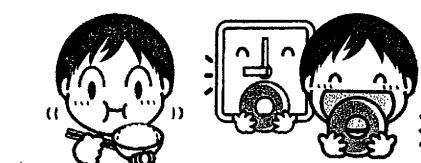
- ・食物せんいの豊富なもの
→だ液をたくさん出します。
- ・酸味のあるもの
→だ液をたくさん出します。

△注意が必要な食べもの



- ・糖分が多く、歯に汚れが残りやすいもの

○むし歯になりにくい食べ方



- ・よくかんで →だ液がたくさん出ます。
- ・あやつは、時間と量を決めて出て、歯を守ります。

△むし歯になりやすい食べ方



- ・だらだら食べる。
- ・流し込んで食べる。
- ・寝る前に食べる。

食べもの & 食べ方

むし歯菌

むし歯菌を減らすために仕上げみがきを



歯並びや歯の生え替わりの様子など、口の中の状態もチェックできます。

歯の質

専門的な予防法は歯科に相談



歯の質を強化する予防法もあります。
★歯科専門医の指導と定期検診が必要です。