ほけんだより 6月
太陽の子保育園平成22年6月

梅雨時は、お天気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！
検診結果をお渡ししましたが、歯科受診が必要な子供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てましょう。
- うちの人と楽しい話題で歯磨きをしましょう。
- 朝晩は歯を磨かないなら、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- 小さい子供はブラブラがらしきでもできるようにしましょう。
- 薬でも医療機器の影響を指摘しています。薬と家庭で歯磨きし、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、歯が傷がをすることもあります。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りますので、歯科に受診しましょう。

■ 歯がプラグラしている。
■ 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きます。

歯の日 ふつうの「むし」対策
お天気の悪い日が続きます。子どもたちの「ない」に困っていないですか？
■ 食欲がない。
- おやつの食べすぎでは？
■ 咀ち養がいない。
- ストレッスタマしているだけ？
■ なかなか寝つかない。
- 運動不足？
- 室内で走りまわって遊んでいるのは無理でも、ひとつ上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！

0歳児健康診断
6月16日（水）
12:30～

子どものむし歯を防ぐには？

○歯をきれいにする食べもの
- 食物がけいの
- 質感のあるもの
- 低塩ロープをたくさん食べる。
- 出して、歯をすり
- つきたくにくん。

△注意が必要な食べもの
- 糖分が多く
- 食後に糖類が摂取やすいもの

○むし歯になりにくい食べ方
- あっつ・冷やし
- はんで食べる
- サマしに食べる。

むし歯菌を
消すために
仕上げまぎきを

おぼえよう
からだのなまえ
くち

むし歯菌
歯の質

専門的な
予防法は
歯科に相談

歯並びや歯のこすりの様子など。
□の中の状態もチェックできます。

■歯科専門医の指導と定期検診が必要です。