

6月王けんだより

太陽の子保育園 2022年6月号

色とりどりの紫陽花の花びらに、雨の雫が美しくひかる季節になりました。半面、うっとおしい梅雨期の季節・・・この時期、気温の変化に意外と体力が消耗し、発熱や下痢等の症状を起こしやすい様です。早寝し睡眠を十分にとり、消化のよいもの・バランスのよいものを食べ元気に乗り切りましょう。

6月の行事予定

7(金)5歳 保健指導
歯について
13(月)～18(金)身体測定
16(木)歯科検診
22(水)虫歯予防集会
29(水)5歳 視力検査
30(木)4歳 視力検査

だれの歯が一番？

いちばんおもいは 一番重い歯は？

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



いちばんながいは 一番長い歯は？

ゾウの歯(キバ)は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



ちからいちばんは？ かむ力 一番は？

ワニのかむ力は、1cm²あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm²あたり10～14kg。比べるとその力の強さがわかりま すね。



虫歯になりやすい 6歳臼歯

6歳臼歯って？

6歳臼歯の役割

なぜ、虫歯になりやすい

歯磨きは、子どもまかせにしないで、
大人が仕上げ磨き

6歳臼歯がはえ始めたら、
念入りに磨いてあげましょ

- ・前歯から数えて、6番目の歯。奥歯です。
- ・乳歯が全部はえたあとにはえてくる、永久歯です。
- ・6歳くらいにはえてくる奥歯(臼歯)だから、「6歳臼歯」と言います。

- ・永久歯の歯並びを決める重要な歯
- ・食べ物を噛む力が一番強く、噛む作業の80%を担っています。6歳臼歯が一本でも無くなると、噛む力は半減すると言われています。
- ・はえ始めは、歯が硬くなくやわらかい
- ・歯の溝が多いため、食べかすがたまりやすい
- ・はえ始めは、まだ背が低いので歯ブラシが届きにくい



どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌(O157など)、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。

サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理(チャーハンやパスタなど)が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついて起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかないうちに食べて食中毒になることがあるのです。



✕生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

園医の井上先生と、歯科衛生士さんより 口腔衛生に関するアドバイスを頂きました。

・寝る前の飲食は控えましょう

寝たい間は口の動きが少ないので、汚れが停滞して虫歯になりやすいです。

・三歳からは自分でも歯磨きをさせましょう。

喉突き事故に注意。必ず座ってみがいてください。眠くなる前に行ってください。

・仕上げみがきも忘れずに。

1ヶ所10回以上こすりましょう。

・仕上げみがきは力を入れすぎずに。

大人用の歯ブラシより毛足が短く、しなりにくいです。

・デンタルフロスカ糸ようじを使いましょう。

就寝前の歯磨きの後が一番効果的です。

