

ほけんだより

平成29年5月31日 開南幼稚園 NO. 1

毎日お天気の良い日が続き、子どもたちも汗をかきながら、鬼ごっこや泥んこ遊びなどを楽しんでいます。いよいよ6月です。気温・湿度ともに高くなり、天候も変わりやすい時期ですので、体調を崩さぬよう注意し、元気にこの時期を乗り切りましょう。

これから不定期ではありますが【ほけんだより】を発行していきますので、ぜひお読み下さい。



6月4日～10日まで【歯と口の健康週間】です



乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。大人になってもよい歯でいられるように、乳歯の時から歯磨きの習慣を身につけましょう。ご家庭での仕上げ磨きも大切です。仕上げ磨きは、子どもにとって嬉しいスキンシップの時間となります。また、よく噛んで物を食べると、唾液がたくさん出て虫歯菌の繁殖が抑えられます。少し硬い物も食べてみましょう。



★虫歯予防のポイント★

○規則正しい生活をしましょう！

生活リズムの乱れ、睡眠不足は体の抵抗力を落とし、まただらだらと飲食することも虫歯になりやすい口腔環境を作ることになります。



6月2日の健康診断の時に、各クラスごと歯科衛生士による歯磨き指導を行います。

○バランスのよい食生活を心がけましょう！

幼児期は永久歯が石灰化する大事な時期です。カルシウムだけではなく、タンパク質やビタミン類なども十分摂り、バランスのとれた食事で、永久歯の質を高めましょう。

○治療は早めにしましょう！

虫歯が分かったら、早めに受診し治療しましょう。また、定期的に虫歯がないか診てもらったり、歯のケアのアドバイスをもらうこともよいでしょう。

6月2日（金）は健康診断です

小児科は菊池清子先生（菊池医院）、歯科は本田和憲先生（本田歯科クリニック）に診ていただきます。不安を感じているお子さんがいましたら、クラス担任までご連絡下さい。尚、結果については、尿検査も含めて後日お知らせします。