

# ほけんだより

平成30年6月21日 開南幼稚園 NO. 2

梅雨の時期に入ると外で遊ばずに、子どもたちの気持ちも沈みがちになりますね。しかし、子どもは遊びを見つけるのが上手！天候に合わせた遊びを見つけます。特に雨上がりの世界は魅力的です。様々な子どもたちの遊びの世界が広がるよう、楽しんでいきたいと思ひます。

## 歯と口の健康を保つために

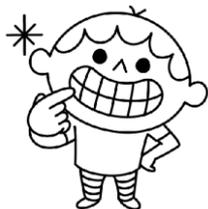


4日の歯科検診の結果、9割の園児が虫歯なしでした。これからもきちんと歯磨きをしていきましょう。

### ★乳歯のうちからきちんとケアを★

乳歯は永久歯に生えかわるので、虫歯になっても大丈夫と思ひていませんか？乳歯は、永久歯が生えてくるための道しるべにもなるといわれています。永久歯が成長すると、乳歯の根は少しずつ吸収されて短くなり、正しく生える場所に永久歯を導きます。その他にも、しっかり噛むことや話すこと、顎の成長などにも大きく影響します。将来の口の健康のためにも、乳歯を虫歯にしないように、きちんとケアをしましょう。

### ★仕上げ磨きが肝心★



子どもが歯磨きをした後に、大人が仕上げ磨きを行います。夜、寝る前に丁寧に、そして子どもでは磨きにくい場所を中心に行います。特に生えたばかりの歯、奥歯の溝、奥歯と奥歯の間などは虫歯になりやすいので注意しましょう。



### ★丈夫な歯をつくりましょう★



歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、カルシウムをはじめ、様々な栄養素が多く必要です。丈夫な歯をつくるためには、積極的にカルシウムをとりましょう。



学校薬剤師 鈴木明美先生より



9割の園児が虫歯なし！素晴らしいですね。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒に摂りましょう。ビタミンDはきくらげ、しらす干し、イクラ、紅サケ、干しいたけ等に多く含有しています。

胃腸炎が流行ってきましたので、手洗いをしっかり実施して下さい。

