

ほけんだより

2025年6月号

あおぞら保育園

梅雨になると、スッキリしないじめじめした日が続きます。特にこの時期食べ物には要注意！
「清潔」と「新鮮」がキーワードです。手洗いをしっかりとし、できるだけ新鮮なものを食べることを
こころがけて、元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月の保健予定

- 2日(月) ひよこぐみ身体測定
- 3日(火) りすぐみ身体測定
- 4日(水) うさぎぐみ身体測定
- 5日(木) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 6日(金) らいおんぐみ身体測定
- 17日(火) 歯科検診
- 26日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



歯科検診のお知らせ

6月17日(火) 歯科検診を行います

- ・朝食後、普段通りに歯みがきをして登園してください。
- ・検診は9時30分から開始予定です。
体調不良等の理由以外はできるだけ欠席しないよう、ご協力をお願いします。
- ・歯や口の事でご心配・ご相談がある方は前日までに担任か保健師へお伝えください。

◎ かかりつけ歯科医はお持ちですか？

歯医者さんはむし歯を「治療」するだけではなく「予防」してくれるところです。
プラークコントロール(歯垢がとれているか)や歯みがき指導など健康な歯を保つために定期的に受診をしましょう。



だ液の持つさまざまな力

口の中の健康を守るために大切な「だ液」
さまざまな働きを紹介します。

- ☆ 口の中をうるおして硬い歯で傷がつかないようにしたり舌やのどの動きをなめらかにして食事や会話をスムーズにします。
- ☆ 口の中の汚れを洗い流してきれいにしてくれます。この働きで細菌の数が少なくなり、臭いを防ぐ効果もあります。
- ☆ 食事をして歯のとけやすい酸性の状態になった口の中を中性に戻してむし歯を予防します。また、初期のむし歯であれば修復する働きもあります。

だ液をたくさん出すにはまずは食事の時に「よくかむこと」。一口の量を少なくしたり歯ごたえのある食べ物を選んだりしてかむ回数を増やしましょう。目標は一口30回！