



ほけんだより

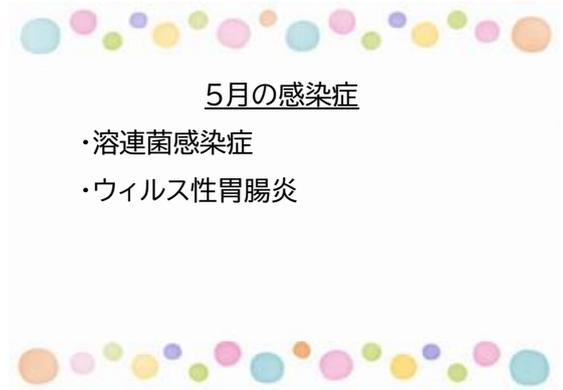
令和7年6月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

湿度・温度とも高くなり、また天候が変わりやすいこの時期、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日の様子の変化に気をつけていきます。



6月の保健行事

- ・6月26日 11:00～
0～2歳 内科検診
- ・6月5日 10:00～11:00
ひまわり組 歯磨き指導
- ・6月18日 10:00～11:00
ゆり組歯磨き指導



5月の感染症

- ・溶連菌感染症
- ・ウイルス性胃腸炎

歯を大切にしよう！ 6月4～10日は、「歯と口の健康週間」

虫歯予防のためには、歯磨き習慣が大切です。虫歯は、虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていきます。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。朝食後、就寝前などに歯磨きの習慣がつくように声をかけ、援助してあげてください。保護者の方が仕上げ磨きしてあげることはスキンシップにもなり、子どもたちにとっても嬉しい時間になります。

歯磨きのポイント！

- ・小さめの歯ブラシを使う。
- ・磨く面に直角にブラシを当て、
柔らかい力でできるだけ細かく動かす。
- ・一本一本磨くつもりで行う。



虫歯予防の4つのポイント！

- ・食べた後磨く習慣をつける。
- ・栄養バランスの良い食事をする。
- ・規則正しい生活習慣をする。
- ・定期的に歯科検診をする。



歯みがきの効果アップ！

歯ブラシ・歯みがき粉(歯磨剤)の選び方

フッ素（フッ化物、フッ素化合物）を含む歯みがき粉の使用法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え 始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの 1/3 1日1回（仕上げみ がきで使用） うがいなし	500ppm（ジェル状） 1000ppm（泡状） ※ 500ppm未満のものは 効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの 2/3 1日2回程度（うが いしすぎない） 歯をみがいた後、30 分は飲食を控える	500ppm（泡状、 またはMFP歯磨剤なら 1000ppm）

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。