



6月のほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年6月1日
上麻生保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度とも高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症の危険も高まりますので、水分補給と体調管理に気をつけましょう。

歯と口の健康週間について



毎年6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」ということで、口や歯の役割や口と歯の健康を保つポイントを紹介します。

どうして虫歯になるの？

歯の質・糖質・菌(微生物)・食べる時間の条件が重なった時に、虫歯になります。歯の質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、正しい習慣を身につけることで防ぐことができます。

【こどもの歯について】

- 乳歯は6か月位から生え始める
- 3歳ころには20本の歯が生えそろう
- 永久歯は、下の前歯や6歳臼歯が、6歳ころから生え始める

【4つの虫歯予防のポイント】



① 歯磨きの習慣
(大人による仕上げ磨き)



② 栄養バランスの良い食事

【歯や口の機能】

- 食べる(咀嚼)：歯の形はそれぞれの働きに応じた形
- 話す(発音)：歯と舌で構音(さしすせそ、らりるれろ)
- 顔の形を作る：表情をつくる
- 口をポカンと開けているのは口の筋肉が弱いため



③ 規則正しい生活習慣



④ 定期的に歯科健診

【よく噛むことの重要性】

- 食べ物が栄養分として、消化吸収されやすくなる
- 唾液がたくさん出て、口の中がきれいになる
- 満腹感を得ることができる



予防接種調査にご協力をお願いいたします。

当園では予防接種をしたら「予防接種連絡カード」でお知らせ頂いています。予防接種の接種忘れ、連絡忘れがないか確認のため、該当者に「予防接種連絡カード特別便」を「個人連絡袋」に入れてお渡ししますので、空欄に予防接種を受けた日付を記入して園の職員に渡してください。

ご協力をお願いいたします。