



# 6月ほけんだより

こども未来局 保育・子育て推進部

令和8年6月1日  
藤崎保育園

## 6月4日 虫歯予防デー

### どうして虫歯になるの？

歯の質・糖質・菌・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】

- 3歳ごろまでに、乳歯20本がほぼ生えそろいます
- 永久歯は、6歳ごろから下の前歯や6歳臼歯（奥歯）が生え始めます

### 【歯や口の機能】

- 食べる（咀嚼）  
歯はそれぞれ役割に合った形をしており、食べ物をかみくだく働きをしています
- 話す（発音）  
歯と舌を使って発音をします（さしすせそ・らりるれろ など）
- 顔の形を作る  
口の周りの筋肉が表情をつくります。口がぼかんと開いているときは、筋肉が弱いことがあります

### 【よく噛むことの重要性】

- 食べ物の消化や吸収がよくなります
- 満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます
- 唾液がたくさん出て、口の中がきれいに保てます

### 【虫歯予防のポイント】

- ① 歯みがきの習慣をつける
- ② 栄養バランスのよい食事を食べる
- ③ 規則正しい生活習慣
- ④ 定期的に歯科健診



丁寧な仕上げ磨きで虫歯ゼロに！

## 6月の健診予定

5日 金曜日 プール前健診  
すずらん ひまわり さくら

※乳児で前回受けられてない方も受けられます

11日 木曜日 歯科健診  
全園児対象 年1回の歯科健診です

★9時までの登園にご協力をお願いします。

★朝歯磨きをして登園してください。

### ◎プール・水遊びについてお願い

★以下の症状がある方は、水遊び・プールを行ってよいか主治医に確認してください。

- ・とびひ（伝染性膿痂疹）などの皮膚感染症
- ・水いぼが広がっている場合
- ・結膜炎（目やに・充血がある）の場合
- ・中耳炎、耳だれがある場合
- ・下痢・嘔吐などの消化器症状
- ・伝染性のある疾患が疑われる場合
- ・傷や湿疹がひどく、掻き壊しがある場合
- ・医師から安静や水分制限等の指示がある場合

※上記以外にも、いつもと様子が違うと感じられた際は、お気軽に職員へお声かけください。