

# 6月のほけんだより

社会福祉法人大和善隣館  
やざき乳児保育園  
令和7年6月

紫陽花の花がきれいに色づき始める季節となりました。梅雨の時期にも入り、気温や湿度が上がり、過ごしにくい日も増えてきます。日により気温差もあり、衣服の調節にも気を付けたいところです。また気温も高い日は、引き続き、こまめな水分補給など、熱中症対策に留意していきたいと思っています。



## 虫歯とおやつ

### 6月4日から歯と口の健康習慣です



#### 歯科健診がおわりました

曾山歯科クリニックの曾山医師による歯科健診が終わりました。ご家庭でも虫歯がなくても歯科健診を定期的に行うことをお勧めします。



虫歯の原因菌は甘いものが大好きです。お砂糖などの糖分をエサにして、お口の中で増殖します。増殖した菌が作り出す酸で歯の表面のエナメル質がとけ、ついには穴が開き、虫歯になってしまいます。

#### 虫歯になりやすいおやつの条件

- ・糖分が少ない
- ・短い時間で食べられる
- ・歯につきにくい

#### 食べ方も注意してください

間食の食べ方でよくないのが「だらだら食べ」です。食べ物の糖分がお口の中に、長くとどまるほど虫歯の原因菌が、酸を作り出し、歯を溶かし続けます。虫歯になりにくいとされているおやつにも糖分は含まれるので、長い時間食べ続けることはさげましょう。



#### 虫歯になりやすいおやつ

キャラメル・あめ・ガム  
チョコレート・ドーナツ・ケーキ



#### 虫歯になりやすいおやつ

おせんべい・クラッカー・チーズ・芋・小魚・ゼリー・プリン・アイスクリーム・果物



### しまじろうと歯磨きしたよ！

しまじろうの絵本を広げると興味津々でやってくる子どもたちです。お友だちの歯も磨いてあげる微笑ましい姿も見られました。年齢的に歯磨きをしっかりするのは難しい月齢ですが、楽しみながら、歯磨きに興味をもっていけるといいなと思います。



### 歯磨きデビューをしましょう

1本でも歯が生え始めたら、歯磨きをしましょう。歯磨きといっても最初からブラシを使う必要はなく、きれいに洗った指で、お口に触れ、口の中に触れられることから慣れてきます。1日1回から始め、慣れたら食後に歯みがきをします。また、眠っている間は唾液の分泌が減り、虫歯になりやすいので、寝る前の歯磨きは是非、行いましょう。



手洗いを  
しましょう



やざき乳児保育園では、『きらきら★』の替え歌に合わせて、楽しく手洗いをしています。楽しみながら手洗いを覚え、手洗いの習慣化に繋がるように取り入れています。「おやつたべようか？」と声をかけると、知らせなくても自分から手を洗いに行ってくれるおともだちもいますよ。

