



月号 ほけんだより



6月4日～歯と口の健康週間

歯科健診の際は歯みがきなど、ご協力ありがとうございました。

健診では、歯の汚れや、虫歯はないか。歯並び、噛み合わせなどに異常がないか。歯ぐきが腫れていないかななどを診ました。

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

虫歯はこうしてできる！

①糖をもとにプラーク(歯垢)ができます。

口の中の糖분을エサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくります。プラーク1mgには、なんと10億個以上もあります。

②虫歯菌が酸を出します

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

③酸が歯を溶かします

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



5月感染症報告

・感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎) 3件

梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日もあれば、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

衣替えの季節です

季節の変わり目に伴い、お子さまの服装についてお願いがございます。お忙しい中お手数をおかけしますが、下記の注意事項をご確認いただき、半袖・半ズボンや7分丈ズボン・靴下・下着(汗をかくため)、気温によって調節しやすい上着のご準備をよろしくお願いいたします。

名前の記入をお願いします

名前の記入はつい忘れがちです。

記名がないと誰のものか分からなくなってしまいます。

服のサイズをご確認ください

体の大きさに合わない服はお子さまが動きにくかったり、物に引っ掛かってケガをする恐れがあるため、必ずサイズチェックをお願いします。



気候に合わせた服を着て快適かつ安全に過ごしましょう