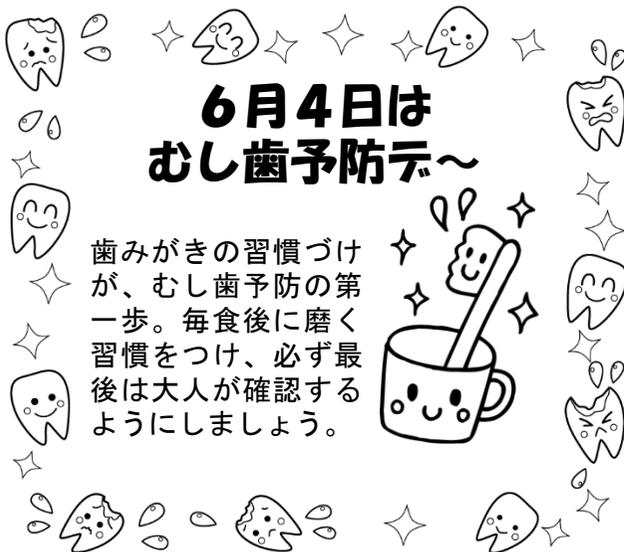


こんにちは。今月は待ちに待った運動会ですね。突然環境が変わるので、いつも上手にできていたことができなくなることもあると思いますが、それも含めて、あたたかく見守ってあげてください♪他、ほけん行事としては 10 日に歯科検診があります。あかちゃんの家は 12:00～、本園はあかちゃんの家終了後に行きます。法律で決められた検診ですので、参加にご協力の程お願いいたします。もし家庭保育をされる場合は上記時間に合わせて一度登園をお願いいたします。また、中旬にはぎょう虫検査を実施いたします。こちらは保育園掲示板とブログにて別途お知らせいたします。ご協力の程宜しくお願いいたします。



## 6月4日は むし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。毎食後に磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

### 正しく磨くための ポ・イ・ン・ト♡

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さな歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。

90°

### ☆歯磨きについてのプチ情報☆

#### ● 歯ブラシは鉛筆もち♪

鉛筆もちの状態でも細かく円を描くように磨くことが歯を傷つけにくく、汚れも落としやすいと言われています。歯ブラシの首の付け根に指を置くと、強く磨けて汚れも落としやすいと思われがちですが、実は歯そのものにダメージを与えかねません。冷たいものでしみるようになっていたり、歯ぐきが下がって歯が長く見えてしまうようになっていたりします。



#### ● 食後すぐの歯磨きは実は歯に悪い？

食事中から食後にかけて、口の中は酸性に傾きます。これは歯のエナメル質が弱くなっている状態になります。この状態でブラッシングをしてしまうと弱くなったエナメル質を削ってしまう…と、言うのが理由です。ただ、この情報は専門機関でもか

なり意見が分かれているのが現状です。食後そのままの状態の方が歯の腐食が進むと、言う人もいます。様々な情報を見て個人的におこなってもいいと、思った対応策は…①食後は水分を摂取したりうがいをしたりして口の中の食べ物のカスを洗い流す。②そして 30 分後歯磨きを行う…が、どの主張にもマッチするよう感じました。一番大切なことは、口の中を酸性に傾いた状態(時間)を少なくすることです。いつまでも間食だらだらはやめましょうね☆



たべすぎは  
ダメよ!

### ● 虫歯は感染症!?

正確には「虫歯」が感染するのではなく「虫歯をつくる原因の菌」が感染する事で虫歯になるリスクが生まれます。どうやって感染するのか…例えば愛情たっぷりのちゅ〜…箸やスプーンなどの共用…赤ちゃんに食事を与える時にお母さんなどが唇で温度を確認する行動…等々。お母さんの口の中を綺麗にただけで赤ちゃんの虫歯が減少したと、いう統計結果もあるほどです。決してちゅ〜がダメだとは言いません。ちゅ〜をするなら自分の口の中を治療しましょう…と、言うことです。

田舎の山奥に住んでいるあるおじいさんとおばあさんで、虫歯が全くない方がいらっしたそうです。糖分の少ない食事…と、いうこともあります。食後に必ず梅干を食べ、熱いお茶をすするそうです。因みにこのお二方、歯磨きはしないそうですんだとか。梅干で唾液の分泌が促され、お茶により食べ物のカスが洗い流される…確かに医学的には理に適っています。気持ち的にどうかは別な話ですが。



だんだんと気温が上がってくる季節です。一般的に梅雨の時期から食中毒に注意するよう呼びかけが行われる場合が多いです。お弁当を作るときには水分が少なく、しっかり火が通ったものを入れましょうね。ただし!熱いままお弁当に入れないようにしましょう。ご飯やおかずは冷やしてからふたをしましょう(菌が繁殖しやすいのは 35℃前後と、言われています)。また、混ぜご飯や炊き込みご飯は傷みやすいので、なるべく避けましょう。防腐剤が入ったお弁当シートなども上手に活用すると良いかもしれませんね。一口ゼリーを冷凍し、保冷剤代わりに数個入れておくのも良いらしいです。楽しいお弁当で体調が悪くならないよう、気を付けましょうね〜。

