



ほけんだより 5月号



2024年5月発行
こま草保育園
看護師



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないのので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



春の保健行事

歯科検診 5月15日 9時半

町方歯科診療所 水口先生

内科健診 6月13日 13時半

むとうクリニック 武藤先生

検尿 6月18日

※お休みの方は早めに担任にお伝えください。
(内科健診欠席の方は、保護者の方にてむとうクリニックで健診を受けて頂くようになります。)

※髪の毛が長い場合は必ずしばって受けて下さい

口の周りもきれいに!

保育園では、アレルギーのある子が、アレルギー症状を引き起こすこと無いうように、できる限りの配慮を行っています。

給食後、おやつの後にはアレルギーの子だけでなく一緒に生活している周りのこの手や服にもアレルギー症状を起こす食物がついていないか確認しています。

そこで登園前に、朝食食べたものが、お子さんの口元、手、服についていないか確認をお願いします。

アレルギーのある子がみんな、安心・安全に生活できるように、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

