

梅雨の季節がやってきました。暑かったり、肌寒かったりと気温の差が大きくなり、体調を崩しやすく、食中毒も発生しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日の疲れを残さないようにしましょう。また、6月は歯と口の健康習慣です。歯や口の中の健康を守り、バランスの良い食事をとって元気に過ごしていきましょう。

梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

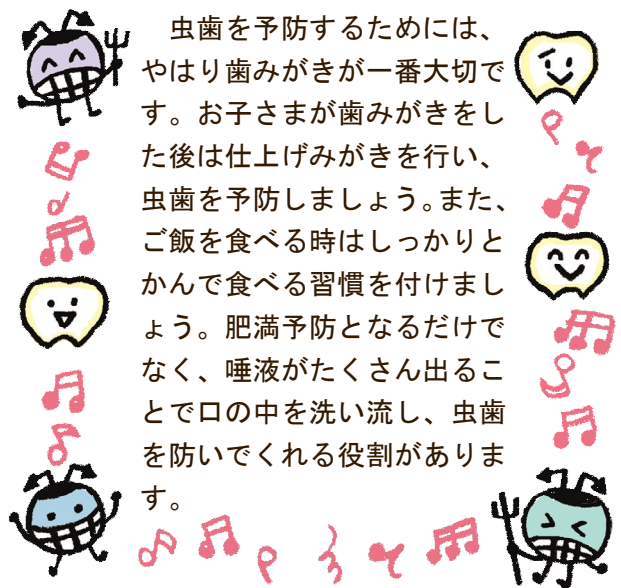
■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

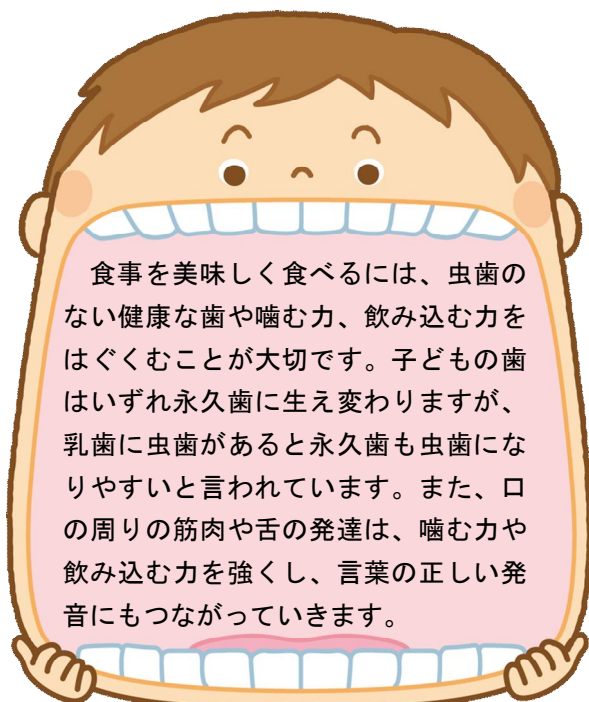
6月4日は 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

＊ 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



食事を美味しく食べるには、虫歯のない健康な歯や噛む力、飲み込む力をはぐくむことが大切です。子どもの歯はいずれ永久歯に生え変わりますが、乳歯に虫歯があると永久歯も虫歯になりやすいと言われています。また、口の周りの筋肉や舌の発達は、噛む力や飲み込む力を強くし、言葉の正しい発音にもつながっていきます。

