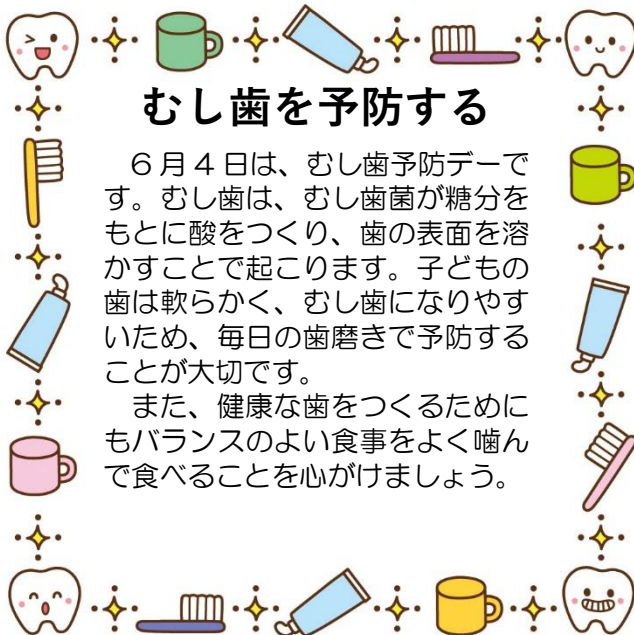


村雨こども園

村雨こども園愛分園

村雨こども園なぎさ分園

6月4日～6月10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のための正しい歯磨きの方法を学び、習慣づけましょう。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きで予防することが大切です。

また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけましょう。

食中毒に注意！ 手洗いはかかさず

はじめとして気温の高いこの時期は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が増える季節です。

子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。

食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。食事の前やトイレの後には、必ず石鹸で手を洗う習慣をつけることが大切です。

歯を強くする食べ物

歯を強くするためには、カルシウムだけでなく、色々な栄養が必要となってきます。

きのこや魚介類、肉類、豆類を食べることで丈夫な歯をつくる手助けとなります。

歯磨きとともに栄養をしっかり摂るようにしましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防、消化を助ける、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

よく噛んで食べることを心がけましょう。

