

# ほけんだより 6月号

0~2歳児

令和5年6月  
いちごえ保育園  
西山貴美代

赤ちゃんには、7~8か月のころに、かわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳ごろまでに、20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守ってあげましょう。

6月4日~

歯と口の  
健康週間

## 歯のこと、食べること、 チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半~3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切です。**

発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

### かむ力、食べる力を育てる **5**つのポイント

#### 1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



#### 2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

#### 3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



#### 4 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまふことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



#### 5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



### ※ 内科健診のお知らせ ※

6月9日（金）10時~内科健診を行います。

- ★ 問診票の太枠内の項目を記入し、6月5日（月）までに提出
- ★ 健診当日は9時15分までの登園をお願いいたします。
- ★ 髪の長いお子様はゴムで結んでください。



# ほけんだより 6月号

2～5歳児

令和5年6月  
いちごえ保育園  
西山貴美代

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。小さなころから、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。



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。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。



歯みがきで虫歯を防ぐ!

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3

仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていいにみがいてあげましょう。

実験!

歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

## 注 水筒の取り扱いについてお願い



ちゅうりっぷ組・ゆり組・ひまわり組の毎日の水筒持参に関して、いつもご協力して頂きありがとうございます。

ところで、水筒内に氷水を入れてるお子様がいらっしゃいます。誤飲事故防止のために氷は入れないようお願いいたします。

また、水筒はステンレス製のものやプラスチック製のものなどありますが、足に落下したときに内出血を起こしたり、ステンレス製の水筒は、特に底が凸凹していると切り傷になったりしています。こうしたケガや破損防止対策として、水筒カバーや水筒底カバーを付けることをお勧めいたします。

その他、水筒パッキンの汚れ・破損、ひも及び取り付け部分の破損がないかなど、今一度、水筒チェックをお願いします。



## \* 内科健診のお知らせ \*

6月9日(金) 10時～内科健診を行います。



- ★ 問診票の太枠内の項目を記入し、6月5日(月)までに提出
- ★ 健診当日は9時15分までの登園をお願いいたします。
- ★ 髪の長いお子様はゴムで結んでください。

