



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子ども達も、秋から冬への移り変わりを感じているようです。新型コロナ感染防止対策へのご理解、ご協力、本当にありがとうございます。冬に向けて心も体も健やかに過ごせるよう、引き続き感染防止対策と風邪予防もしっかりと行いましょう。

今月の保健行事

身体測定・・・11月21日(月)22日(火)	
内科健診 8日(火)13:30~	15日(火)13:00~
歯科健診 15日13:00~	

～登園にあたってのお願い～

- 登園前に子どもの体温を計測し、37.5度以上の熱や呼吸器症状が認められる場合は、お休みするようにしてください。
- 発熱等が認められた場合は、**解熱後24時間以上が経過**し、呼吸器症状が改善傾向となったのちの登園をお願いします。

11月8日は「いい歯の日」

～ずっと健康な歯のために～

4、5歳児

11月11日(金)
9時45分から
ハハ歯教室です

<なぜ歯がずっと健康でなければならないの？>

栄養バランスの良い食生活をする事で健康の維持・増進・病気の予防につながります。そのため成長期の子どもは何でも食べられるよう、虫歯にさせないことが大切です。正確な発音で会話をしたり歌ったり、顔などの表情を豊かにするためにも歯の存在は必要なのです。歯の健康を保つためには、歯医者さんによる虫歯の早期発見、早期治療も大切ですが、何よりも子どもが低年齢の時から早めに予防することが重要です。



離乳食が始まる頃の
注意点



- ・まず、早くから甘いものを与えないようにしましょう。
- ・食事・おやつの時間を決めて、規則正しい生活リズムを作りましょう。
- ・ジュースやイオン飲料（スポーツ飲料）を哺乳瓶で与えないようにしましょう。
- ・長期授乳については、母乳に含まれる糖は直接虫歯の原因になりにくいとはいえ、離乳食が始まって以降、いつまでも飲み続けることは虫歯になりやすいので気をつけましょう。



乳歯が虫歯になっても
永久歯に生えかわるから
大丈夫ですね・・・？

残念！それは
違いますよ！



虫歯は虫歯菌といわれる細菌によって引き起こされます。乳歯が虫歯になると、乳歯の根っこに細菌（虫歯菌）がたまり、永久歯の発育を阻害するだけでなく、永久歯も虫歯にかかりやすくなるのです。よく甘いものを食べ過ぎると虫歯になるよと言われますが、無菌状態の口の中に糖分のみが存在したとしても虫歯にはなりません。虫歯菌が糖分を分解する時に出す酸が歯を溶かして虫歯になっていきます。乳歯が虫歯になるということはすでに虫歯菌が口の中に存在しています。ではどこから菌が来るのか？虫歯のある大人などが使ったスプーンなどの食具の共有などが原因のひとつだそうです。大人も歯を健康に保ち、お子さんの口内を健康に保ちましょう！

6歳臼歯は大切です。

6歳頃、乳歯の奥に生える永久歯(6歳臼歯)は、未熟で酸に対して抵抗力が弱く、虫歯になりやすいため、生え初めに気づいて、しっかり磨いてあげることが重要です。



見るポイントはここ！
5本目の歯の後ろが盛り上がり、歯ぐきをおしやぶって生えてきます。

正しい歯磨きのポイント！

子どもは、保護者が仕上げ磨きをしてあげる事が大切です。せめて小学校4～6年生まではしてあげてください。

- 歯磨きのポイント箇所
 - ・ 歯と歯の間
 - ・ 歯と歯茎の境目
 - ・ 歯の溝
 - ・ 奥歯の裏
 - 磨き方
 - ・ 溝に対して平行に軽い力で小刻みに毛先を動かす。
 - ・ 特に奥歯を丁寧に磨くことを意識しながら全部の歯に歯ブラシの毛が当たるよう順番を決めて磨きましょう。
- ※就寝前の歯磨きが特に重要です。

フッ素の働きと使用法

フッ素入り
歯磨き剤の使用が
おすすめです

フッ素には大きく3つの働きがあります。この働きによりムシ歯予防に効果を発揮します。



歯を強くする

フッ素が歯に取り込まれ、ムシ歯に強い(溶けにくい)歯を作ります。



再石灰化を促進する

自然治癒が可能な初期のムシ歯では、治癒を助けることができます。



ムシ歯菌を抑制する

フッ素が歯垢(プラーク)に入り、歯を溶かす酸が作られるのをおさえます。