



# たんぽぽだより

平成 29 年 6 月号 No16

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 0125-54-2278

たくさん花も咲き、日を増すごとに暖かくなってきましたね。気温、湿度が高くなっていくこの時期は、水分を十分にとり、外出する時は帽子を被るなど熱中症に気をつけましょう。又、細菌が活動しやすい時期でもあり、食中毒にも気をつけましょう。ご家庭でも「手洗い・うがい」を励行し、ばい菌に負けないように栄養と休養をしっかりって元気に過ごしていきたいですね。

## 保育室の様子



6月4日は  
虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

## かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます

だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます



歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くの  
防ぎます

## ★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

## むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、  
次の4点に注意しましょう。

### 食べたらみがく習慣を

食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

### 栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

### 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

### 定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さず済みます。

