



アジサイの鮮やかな色が、目を引く季節になりました。温度も湿度も高くなってくるこの時期、汗をかいたら体を拭き、ぬれた服は早めに着替えましょう。室内もこまめに掃除や換気をして、カビ対策を行いましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間!

歯は固い食べ物も噛めるよう、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いので虫歯になりやすく、また虫歯になると一気に進行してしまいます。

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、お子さんと一緒に**家族で定期的に歯科検診**を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる!

1 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくり出します。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も!

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

仕上げ磨きが重要!

1993年以降、虫歯がある子どもの割合は年々減ってきています。パパ、ママたちが子どもだった1993年の場合、5歳の子どものみにはすでに77%の割合で虫歯がありました。11歳では、なんと94.8%の割合です。ところが2016年になると、5歳の子どものみで虫歯があるのは34.4%と、大きく減少しています。この成果は、家庭での仕上げ磨きの普及だといわれています。2004年には仕上げ磨きをする親の割合は19.4%でした。しかし、2016年では72.7%と大幅に増えています。ご両親の毎日の努力が着実に実っているのがわかりますね♪

1本あたりに含まれる糖分の量 角砂糖1個あたり3gで換算

<p>約10個分</p> <p>スポーツドリンクP 500ml</p>	<p>約9個分</p> <p>フレーバーウォーター(もも) 555ml</p>	<p>約17個分</p> <p>フレーバー炭酸飲料(レモン) 500ml</p>
<p>約8個分</p> <p>りんごジュース(果汁100%) 200ml</p>	<p>約6個分</p> <p>にんじんジュース(野菜汁50%+果汁50%) 200ml</p>	<p>約6個分</p> <p>野菜ジュース(野菜汁100%) 200ml</p>
<p>約4個分</p> <p>黒酢ドリンク 125ml</p>	<p>約4個分</p> <p>乳酸菌飲料 65ml</p>	<p>約8個分</p> <p>果汁入りソーダ(オレンジ) 200ml</p>

ジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が高く、注意が必要です。



- ダラダラ飲みをしない
- 寝る前には飲まない
- 習慣的に飲用しない
- 飲んだ後にうがいをする
- 1回/日は、フッ素配合歯磨剤を使うなどして、丁寧に口腔ケアをする。

☆☆☆検診があります☆☆☆

- ★ 6月8日(水) AM 歯科検診
(歯磨をして登園しましょう)
- ★ 6月30日(木) PM 内科検診



先月の子どもの様子

発熱・鼻水の発症がありました