



保健だより



お元気ですか？看護師の鳥井です♡

6月4日は虫歯予防デーです。

8020（ハチマルニイマル）運動「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」は日本歯科医師会が推進している運動です。

心疾患で倒れた原因は、実は虫歯菌が血液を介して心臓に移動したためだった！とか、寝たきりのお年寄りの口腔管理を見直したら、歩けるようになった！という症例もあるほど、歯の衛生は、食べる楽しみはもちろん、全身の健康の保持増進や、幼少期は生涯を通じた歯科保健の原点ともなる大切な時期ということになります。

お子様のおうちでの歯磨きはどのようにしていますか？

虫歯は自然に治ることはありません。早く治療すれば痛みも少なく、短期間の治療で済むため、お子様の負担も少ないと思います。

とこちゃん保育園の子どもたちは、手洗い、うがいがとても上手になってきました。この機会に歯についてもご家族で楽しくお話しできると良いですね。

虫歯ってどうしてできるの？



虫歯菌が食べ物の中の糖を取り込み、酸を作り、口の中を酸性にして、歯の表面を溶かし虫歯になるのです。糖が口の中に長くとどまることで虫歯の原因菌が増えます。

災害・緊急時でも虫歯にも負けない！！気をつける3つの約束

1. 食事は決められた時間に！ 早寝・早起きを！ 規則正しい生活を！！
2. 甘いおやつ・お菓子をだらだら食べない！ 時間を決めて食べようね！
3. 歯みがきができなかつたら 食後にキシリトールガム シュガーレスガムをよく噛む！！



お子様はうがいをしましょう！