



# ほけんだより

令和6年5月31日  
太宰府くじら保育園  
看護師 原口

梅雨の季節がやってきました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！

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。



プラーク

#### 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。

### ●検診のお知らせ●

6/6 (木) 歯科検診 (13:00～予定)

6/13 (木) 内科検診 (13:00～予定)

全園児

欠席の場合は、直接検診を受けに行ってください。ご家庭の都合で欠席される方や検診時間のみ登園の方は担任までお知らせください。

「所見がある場合」のみ、「結果のおしらせ」をお渡しします。

「所見がない場合」のみ、「結果のおしらせ」をお渡しします。

「結果のおしらせ」をお渡しします。

おしらせがない場合は、「異常なし」です。

