

# ほけんだより

2026年6月号

あおぞら保育園

6月4日に始まる歯の衛生週間の今年の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。歯の健康は健やかな心と体を育むことにつながっています。まずは、口の中が清潔だとスッキリして気持ちがいいという感覚を身につける事ができるよう1日1回の仕上げみがきをしっかりと行いましょう。

## 6月の保健予定

- 3日(水) ひよこぐみ身体測定
- 4日(木) りすぐみ身体測定
- 5日(金) うさぎぐみ身体測定
- 8日(月) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 12日(金) らいおんぐみ身体測定
- 23日(火) 歯科検診
- 25日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



## 歯科検診のお知らせ

6月23日(火) 歯科検診を行います

- ・朝食後、普段通りに歯みがきをして登園してください。
- ・検診は9時30分から開始予定です。1時間半程度で終わりますのでなるべく遅刻や欠席がないように、ご協力をお願いします。
- ・歯や口の事でご心配・ご相談がある方は前日までに担任か保健師へお伝えください。

### ◎ かかりつけ歯科医はお持ちですか？

歯医者さんはむし歯を「治療」するだけではなく「予防」してくれるところです。プラークコントロール(歯垢がとれているか)や歯みがき指導など健康な歯を保つために定期的に受診をしましょう。



## 力が入りすぎてはいませんか？

仕上げみがきが大嫌いなお子さんはいませんか？もしかしたら痛みが原因かもしれませぬ。

仕上げみがきをする時、きれいにする事に一生懸命になりすぎて歯ブラシでゴシゴシとこすってはいませんか？歯ぐきの表面は手や顔と同じ「皮膚」の一部です。もし顔をゴシゴシとこすられたら、痛くて皮がむけてしまうかもしれません。実際に歯磨きで歯肉を傷つけてしまうこともあるのです。

ブラッシングのコツは歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力で歯1本ずつにシュッシュとブラシを細かく動かすことです。1カ月もたたないうちに歯ブラシの毛先がひらいてしまうのは力の入りすぎです。力加減を見直してみがきましょう。