

6月のほけんだより

平成29年6月発行
 とちの木保育園
 看護師 竹村



6/7(水)に歯科健診がありました。
 虫歯があったお子さんは、70名中6名ほど。そのうち、奥歯の虫歯が主
 でした。まだ奥歯は磨きづらいようです。

知っていますか？
 永久歯が最初に生えてくるのは、奥歯です。(今ある子どもの奥歯の奥に生えてき
 ます。)奥歯が磨けていないということは、そこが気付かないうちに虫歯になると
 いうことです。

奥歯も、下の奥歯は磨けても上の奥歯は磨き残しが多いです。

「もう磨けるようになったから～」
 と一人でできるようになると親は思ってしまうますが、仕上げ磨きも小学校3年生
 ぐらいまで必要と言われています。



～歯みがきクイズ～



虫歯の原因は？
 1. 虫歯
 2. ミュータンス菌
 3. キシリトール



答えは・・・2



この中でいちばん虫歯になりにくい
 おやつはどれ？
 1. キャラメル
 2. せんべい
 3. アイスクリーム



答えは・・・2



おやつは一度にたくさん食べるより
 少しずつ小分けにして食べたほうが
 虫歯になりにくい？
 YES or NO



NO 『砂糖は量より食べる頻度が問題』
 私たちが食事をするたびに、細菌が酸を作り出すので口の中
 は酸性の環境になります。飲食の回数が多いほど、口の中が
 酸性になっている時間が長くなります。
 つまり、食べる量よりも、食べる回数が問題となるのです。

