



6月 ほけんだより

令和7年5月30日

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

★ 創立50周年特集 ★

～続けてきたから今がある！フッ化物洗口の成果～

桃の木保育園では、子どもたちの歯の健康を守るために、長年にわたりフッ化物洗口を取り入れてきました。毎週の小さな習慣が積み重なり、子どもたちの口の中の環境は着実に良くなっています。

50周年という節目の年。これまでの歩みの中で、健康づくりも大切な柱のひとつでした。歯の健康は一生もの。今後も園とご家庭とで力を合わせ、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思えます。

【保護者の皆様へのお願い】

引き続き、ご家庭でも毎日の歯みがき・仕上げ磨きをお願いします。定期的な歯科受診や、フッ素入り歯磨き粉の使用も虫歯予防に効果的です。



虫歯 は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。



こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。



虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

