



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和6年6月  
福井市こども保育課

**むし歯を予防しましょう** 6月4日～6月10日は、**歯と口の健康週間**です！

口の中にいる細菌

糖（食事やおやつ）

むし歯



+



時間が経過



歯が長時間、  
酸にさらされることで  
歯が溶け、  
むし歯になります

★食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

★歯みがきの習慣をつけましょう

寝る前はだ液の分泌が少なくなるので、菌が活発に活動します。寝る前は特に丁寧にみがき、仕上げみがきも行いましょう。

年齢と歯みがき



【0～1歳】

口の中の感覚が敏感な時期です。楽しい雰囲気、優しく唇や鼻、頬を触ったり、つまんだりして口の周りに触られる感覚に慣れてから、指で唇や頬の内側をマッサージしてあげましょう。歯が生えてきたら、ガーゼで優しく拭いてあげましょう。上下の歯が生え揃ってきたら、食べた後は歯をみがく、もしくは水やお茶で口をすすぎましょう。

【1～2歳】

上下の前歯が生えそろう、奥歯も生えてくる時期です。また、自我が芽生える時期のため、歯みがきをいやがる場合があります。「ご飯を食べたら何するんだっけ？」と促したり、「うさちゃんとワンちゃんどちらの歯ブラシでみがこうか？」と2択で選ばせたりしながら、自立したい気持ちを尊重するとよいでしょう。

【3～4歳】

20本すべての乳歯が生えそろう時期です。歯垢がついている時のザラザラ感、ヌルヌル感と、きれいに磨けている時のツルツル感を体感させながら歯みがきの上達をはかりましょう。磨き残しも多いため、しっかり仕上げみがきをしてあげましょう。

【5～6歳】

第一大臼歯が生えてくる時期です。生え始めの歯はむし歯に対する抵抗力も弱いため、仕上げみがきを続けていきましょう。



**子どもの熱中症に注意しましょう**



6～7月頃の晴れ間や梅雨明けの暑くなる時期にも熱中症は多く見られます。この時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため注意が必要です。また、子どもは大人に比べ体温の調節能力が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。

①顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもを観察した際、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇している可能性があるため、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

②適切な飲水行動を学習させましょう

喉の渇きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。



③日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びを行い、暑さに順応する力を身に付けましょう。

④服装を選びましょう

子どもは衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、大人が適切な服装を選択するとともに、環境に応じて衣服の着脱ができるよう、お子さんに伝えていきましょう。