

【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより



もうすぐじめじめした梅雨の季節ですね。梅雨は暑い日と涼しい日の気温差が大きく、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい季節です。また、スクスクウィークも終わりましたが、歯みがきなどもお家の人と一緒に続けていきましょう。

しっかり 口を 閉じられるかな？

近年、口呼吸の人が増えているそうです。柔らかい食事やマスク生活の中で、口の筋肉が育ちにくくなっているのが原因と言われています。

○口をとじて「もぐもぐ」よく噛んで食べる！

○うがいで「ぐぶぐぶ」ほっぺを動かす！

ことを意識して生活しましょう。



口の周りには筋肉がたくさんあり、意識して生活することで、筋肉が育ち、口が閉じられ鼻呼吸ができるようになります。ぜひ、お子さんの様子をよく観察してみてください。



むし歯になったら 治らない！

むし歯は、治療をしないと治らないものです。なので、どんなむし歯もそのままにしておいてはいけません。「乳歯はいつか抜けるから。」と放っておくと、口の中のむし歯菌が増え、永久歯への影響や歯肉炎、歯周病、口臭などいろいろなところに影響が出てしまいます。

むし歯や歯垢は、ミュータンス菌の宝庫！

そこでどんどん増えて、ますます悪化するよ。



むし歯が見つかったら、早めに歯医者さんへ！
歯垢が多い場合も、歯みがきではとれません！



児童保健委員会

歯みがき・歯ブラシチェックを実施しました。

6月のスクスクウィークに合わせて行いました。歯ブラシが開き過ぎていたり朝の歯みがきをしていなかったり、歯科意識の差を大きく感じる結果となりました。

特に、生え変わりの多い学童期は歯みがきが大切です。「食べたらみがく」を合言葉に、じょうぶな歯をたもっていきましょう。

