

# おひさまだより



2025. 5. 30

認定こども園みゆき

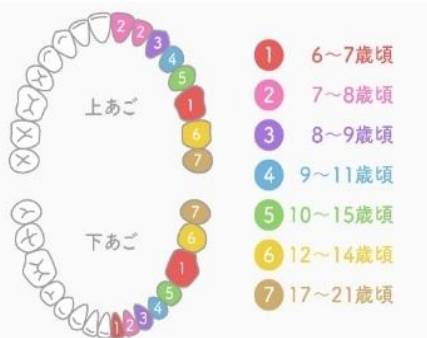
湿度が高い日が増えてきました。暑さ対策や湿度対策をしながら元気に過ごしたいですね。最高気温が高くなる日も多くなってくるので食中毒などにも注意しましょう。

6月4日～10日は、“歯と口の健康週間”です。



(厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施) 歯と口の健康についての正しい知識をこの機会に増やし、歯を大切にしていきましょう。

個人差はありますが、生後6か月頃から2歳半の間に20本の乳歯が生えそろうといわれています。歯や口の働きは“食べ物を取り込み、食べる”ことや“表情をつくり、話す”“運動を支え、体のバランスをとったりする”など生命を維持し、生活と深く関わるものです。しっかりと口を動かすことは様々な良い効果が期待できるようです。



左図は乳歯から永久歯に生え変わるときの順番の目安です。乳歯と同様にかなり個人差があり約1年の遅れはよく見られるようです。それぞれの歯は食べる機能に関係して、食べ物をとらえたり、切断したり、奥歯の凹凸は粉砕、すりつぶしたり、役割に適した形になっている。舌やほおの筋肉と協働して上手に飲み込むこともできるようです。

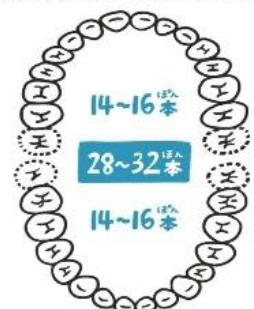
## 歯と口の O×クイズ

- ① ワニの歯は約40回も生え変わる？
- ② イヌやネコもむし歯になる？
- ③ おとなの歯はすべて生えると40本ある？
- ④ 歯は鉄よりもかたい？
- ⑤ 歯をみがくときは力を入れて大きく動かす？

にゅう し れつ  
乳歯列 (こどもの歯)



えいきやう し れつ  
永久歯列 (おとなの歯)



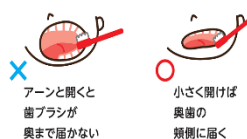
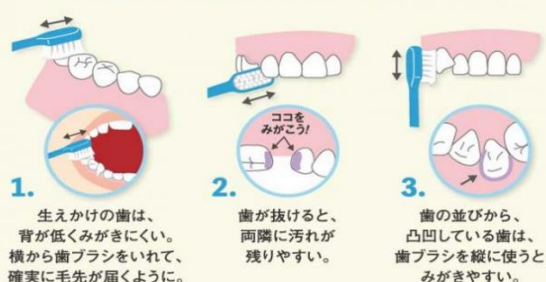
クイズの答え①○②○③×④○⑤×

歯を清潔に保つには歯磨きはとっても大切ですが、日頃の食事内容や間食の回数によって、むし歯を予防できます。”よく噛んで食べる“ことで唾液の分泌量が十分に増え、歯の表面の汚れを流す役割をしてくれます。また、カルシウムやビタミン、ミネラルや食物繊維を含んだ食べ物には歯を健康にする栄養素が豊富に含まれており食物繊維を含んだものは噛む回数も多く繊維が歯の表面を磨いてくれる効果もあります。サツマイモや小松菜などの野菜類、ワカメやひじきなどの海藻類、魚類や大豆製品など様々な食品を取りながら健康な歯も体も、目指していきたいですね。



**仕上げ磨きは3年生頃まで  
してあげましょう。**

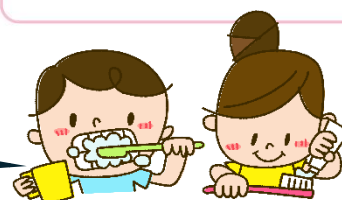
#### 生え変わりの時の 歯みがきのポイント



#### 磨き方



やさしくていねいにみがくよ



### 6月の保健指導

5月の保健指導は「手洗いの大切さ」についての話をしました。園では屋外から室内に入った際や食事前に手洗いをすることを習慣にしています。おうちでも大人がして見せることでより手洗いの習慣が定着するようにしていきましょう。

6月10日（火）の保健指導は「歯を守るために必要な歯磨きの仕方」について行います。

## 6月の当番医

|        |              |                |           |                |
|--------|--------------|----------------|-----------|----------------|
| 1日（日）  | 細木小児科        | 921-7111（港町）   | 東川耳鼻咽喉科医院 | 923-3333（御門町）  |
| 8日（日）  | やすはらこどもクリニック | 953-1152（多治米町） | 竹内耳鼻咽喉科   | 940-4666（春日町）  |
| 15日（日） | 庵谷内科循環器科     | 970-2022（御幸町）  | 岡本耳鼻咽喉科医院 | 961-0017（御幸町）  |
| 22日（日） | 日野ホームクリニック   | 923-1939（御門町）  | まつおか耳鼻咽喉科 | 968-0187（水呑町）  |
| 29日（日） | ふじもり医院       | 947-1275（伊勢丘）  | 堀病院       | 926-3387（沖野上町） |

小児の休日・夜間の診療については、[福山夜間小児診療所（年中無休）084-922-4999](#)で受け付けています。診療時間は19:00～22:30（受付は22:15まで）です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。