

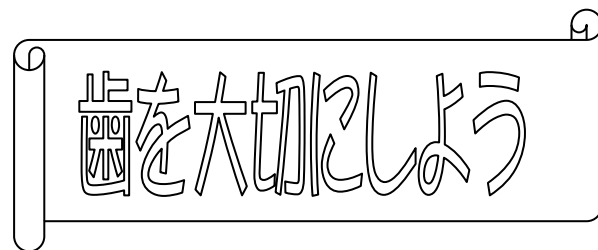
# おひさまだより



2021.5.27  
せんだの森

雨の日が続き、外あそびのできない日が増えています。晴れた日には元気いっぱい太陽の下で遊んでいます。この時期だからこそあそびも楽しんでいきたいと思ひます。

## 5月のおさらい



5月の保健指導では、クラスごとに「歯の話」と「歯磨き指導」をしました。歯みがきの大切さや正しいみがき方についても話をしました。

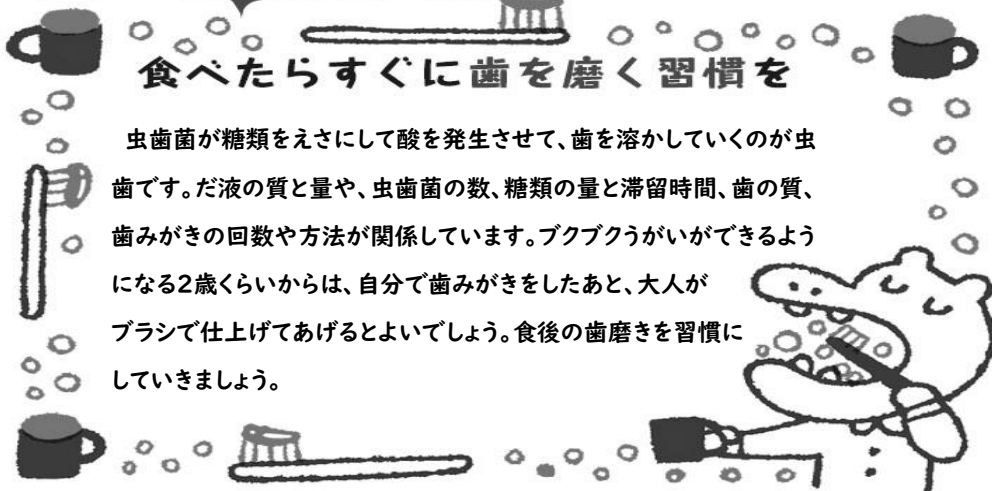
おうちでも、夜寝ている間にできる虫歯を防ぐために、歯みがきの後の仕上げ磨きをお願いします。



### 6月4～10日は歯と口の健康週間

#### 食べたらずくに歯を磨く習慣を

虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯みがきの回数や方法が関係しています。プクプクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯みがきをしたあと、大人がブラシで仕上げあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしていましよう。



## 生えたら 歯みがき

赤ちゃんに歯みがきを習慣づけるタイミングは「歯が生え始めたらすぐ」です。生え始めのころはまだ歯ブラシを使う必要はありません。1日1回、寝る前に清潔なガーゼを人差し指に巻きつけ、歯を丁寧に拭くことから始めましよう。4～8本生えてきたら歯ブラシを使います。1歳くらいまでは唾液の自浄作用で口内の衛生を保てるので、嫌がる時は無理強いせず、ゆっくりと進めましよう。



## 6月のほけん指導

### 「じめじめ梅雨を吹きとぼして 元気に過ごそう！」

いつもより早い梅雨入りでしたが、この雨の時期を過ぎれば暑い夏がやってきます。夏に向かって元気に過ごすためにはどうしたらいいのかな…。みんな考えていきます。



## 6月の休日診療医療機関 (\*一部抜粋)



6日(日)	ふじもり医院(伊勢丘)	947-1275	船町ふじおかクリニック(船町)	944-9005
13日(月)	みつふじ小児科(川口町)	953-0307	前原病院(手城町)	925-1086
20日(日)	中村内科・小児科(引野町)	941-2620	セオ病院(住吉町)	924-2233
27日(日)	さいとう小児科(宝町)	924-4150	いしい内科・糖尿病クリニック(御船町)	973-2555

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

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ましよう。