



地域子育て支援だより



久宝まぶねこども園 TEL : 072-992-9033

ジメジメとした梅雨がやってきました。

大人には憂鬱に感じる雨ですが、子どもたちには楽しみな事が…。長靴を履いていれば雨の後の水溜まりに足を入れても、靴下や足が濡れず、ぴしゃぴしゃと水の感触を楽しめる、長靴は、子どもたちにとって梅雨期の必須アイテム！の様です。

晴れた日は、「今日は、園庭で遊べる！」「お外に行ける！」とにこにこ顔で登園してくる子どもたちです。気温や湿度が上がったり下がったりのこの時期は、体調管理の難しさも感じます。元気に梅雨期を乗り越え、夏を迎える準備を進めたいと思います。

先日、歯科検診がありました。乳児の時からとても大切な歯について、八尾っ子せいちょうぶっく（出生時に八尾市から配布されている冊子）にも記載がありますのでご紹介します。

《歯の健康について》～子どもの歯を守るために～

乳歯は、個人差はありますが、生後6ヶ月くらいで生え始め、2歳半～3歳頃で20歯が生えそろいます。乳歯は、大人の歯に比べてエナメル質が薄い為、虫歯になりやすいです。歯が生えてきたら、虫歯にならないよう歯ブラシで口の中を清潔に保つことが大切です。また、虫歯の原因となる細菌は大人から感染することが多いと言われています。離乳食を食べさせる時に、口移しをしたり、スプーンやフォークを共有したりしないように気を付けましょう。

乳歯が顔を出したら、歯ブラシに慣れる準備をしましょう

1歳前後になると、何でも口の中に入れようとしてします。歯ブラシをおもちゃ代わりに持たせて、口に入れる練習をしましょう。（必ず保護者が付き添い、喉を突かないようなものを選びましょう。）歯が生える時は、歯がムズムズして何かを噛みたくくなります。また、保護者が歯磨きをする姿を見せて興味を持たせましょう。歯磨きを開始するまでは、授乳や離乳食の後は、ガーゼや綿棒などで、丁寧に口の中を拭いてあげましょう。

前歯が生えたら保護者が仕上げ磨きをしましょう

楽しく歯磨きが習慣付けられるようにしましょう

- 子どもを仰向けに寝かせましょう。
- 歯ブラシでのどを突かないように、しっかりと口の中をのぞきながら磨きましょう。
- 上の前歯は上唇の裏のスジにあたらぬように、人差し指でガードしましょう。
- 奥歯は人差し指で頬を膨らませましょう。
- 広がった歯ブラシを使わないように気を付けましょう。また、歯ブラシは子ども専用の歯ブラシと仕上げみがき専用の歯ブラシ2本を用意しましょう。



虫歯にならないためには？口のケアと食生活を見直ししましょう

- 食べたらずくに歯を磨く習慣をつけましょう。
- 歯磨きができない場合は、お茶を飲んだりうがいをしましょう。
- 栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- だらだらと間食を取らず、規則正しい食生活を心掛けましょう。
- 甘いスナック菓子・ジュース・歯につくお菓子は避けましょう。
- 定期検診を受けて、虫歯予防や早期発見を心掛けましょう。



6・7月の園庭開放のご案内 いずれも10時30分から11時30分

6月 21日(水) 28日(水) 7月 19日(水) 26日(水)

※雨天時は遊具が濡れ、足下が滑りやすくなりますので、園庭開放は中止させて頂きます。

※遊具で遊ぶ場合は、子どもたちの安全のため、履き慣れた靴をご用意ください。

※遊びながら、水分が補給できるように水筒などをご用意ください。

※車でのお来園はご遠慮ください。できるだけ自転車でお越しください。

※7月は水遊びを行います。着替え・サンダル(または替えの靴)・タオル(体を拭く)をご用意ください。(シャワーをしてお着替えをして11時30分に終了予定です)

