

ほけんだより 6月号

2021年 6月

ミッキー保育園

梅雨の季節が近づいています。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。過ごしやすい環境作りに配慮し、体調の変化に気を配っていきましょう。

今月は歯科健診があります。歯科健診のお知らせと「よく噛む」こと、「むし歯になりやすいおやつとなりにくいおやつ」についてお知らせいたします。



歯科健診のお知らせ

6月 17日(木)

前澤 訓 先生

(レンタルフラッグ・ステージ二日町)

・**当日必ず登園**して頂けますようご都合の調整をお願いします。

時間帯は当日の進行状況により変動します。

・**朝食後の歯みがきを必ずしてください**ますようお願いします。

こんなにある「よく噛む」ことの効用

- ひ** 肥満予防: 肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。
- は** 歯の病気予防: 唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- み** 味覚の発達: 噛んでわかる食物の味。
- が** ガン予防: 唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- こ** 言葉の発音はっきり: 口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- い** 胃腸快調: 胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- の** 脳の発達: 血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- ぜ** 全力投球: 心身が健康になり、力いっぱいあそんだり仕事したりできる。

ひみこのはがい〜ぜ!

むし歯になりやすいおやつと なりにくいおやつ

食品名	乳製品 野菜 フルーツ	Potato chip えびせん せんべい ポテトチップ	ゼリー ジャム ケーキ	クッキー かりんとう チョコレート	ビスケット カステラ ウエハース	ガム 氷砂糖 キャンディ	ヌガー キャラメル トワイ
歯垢や酸をつくる力	低	低	高	高	高	高	高
口の中に入れていた時間	短	短	短	短	高	長	中
口の中への残りやすさ	低	高中	低	中	高	低	高

(松久保隆、1981)

「花王・クリアクリーン」のホームページより