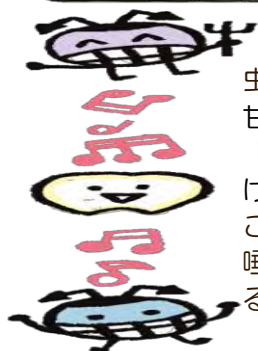




6月4日は 虫歯予防デー



6月4日は歯科検診です

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です
甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！
「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。
ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。
唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割と肥満予防にもなります。



こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 歯の検診をしない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買って与える
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

歯科検診で歯医者さんが見るところ

- ・乳歯の数（はえているところ）
- ・永久歯の数
- ・虫歯の有無・数
- ・歯肉の状態
- ・噛み合わせ
- ・歯垢の付着

当日の朝は歯みがき、仕上げみがきをして
てください！！



こんな姿勢で検診
するので、ご自宅
でも練習してみ
てくださいね

食中毒

予防法

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

