

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。小さなころから、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間!

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんと磨けているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さまと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

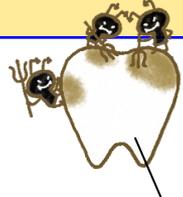
虫歯はこうしてできる!

① 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくりまします。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億以上も!

② 虫歯菌が顔を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



プラーク

③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が空いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯磨きをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では...

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では...

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

りんご病(伝染性紅斑)

原因ウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発しんが出ます。この様子から「りんご病」と呼ばれます。ほおがはれる前は、何も症状がないか、熱やだるさなどの軽い風邪の症状が出ます。ほおがはれる前の時期に感染力があり、ほおがはれて、りんご病だとわかる頃にはもう人にうつすことはありません。そのため予防が難しいので、日ごろからこまめに手を洗って、家の中にウイルスを持ち込まないことが大切です。



身体測定・つめ検査

月・雪 6/24(火)

星・光 6/25(水)

虹・夢 6/26(木)

