

ほけんだより 11 月号

宜野湾保育所
看護師作成
令和8年　11月発行

朝夕の冷え込みが増え、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。気温差や疲れから体調を崩しやすい時期でもありますので、十分な睡眠や食事を心がけていきましょう。11 月8日は「いい歯の日」です。毎日の歯磨きや食事の習慣を見直し、健康な歯を大切にするきっかけにしてみてください。また、12 月の運動会に向けて練習も始まります。体調を整えながら、元気いっぱい運動会を迎えられるよう、ご家庭でも体調管理をお願いいたします。



11 月8日は「いい歯の日」

乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きが大切です。
特に小さいお子さんは、自分で上手に磨くことが難しいため、
仕上げ磨きをしてあげましょう。「きれいになったね」「上手に磨けたね」と
声をかけながら楽しく歯磨きの習慣を身につけていきましょう。



子どものお口の悩み



Q1.むし歯は感染するって本当？

⇒むし歯は「むし歯菌」の感染によってできます。一番身近なお母さんから赤ちゃんにうつると言われているので、スプーンや歯ブラシの共有はしないほうがよいです。
注意すべき時期：乳歯が生えはじめる生後 6 カ月頃から 1 歳半～2 歳半頃は特に菌が定着しやすいです。

Q2.乳歯のむし歯は痛みがない場合、治療しなくてよい？

⇒乳歯は知覚神経が鈍いので重症化するまで痛みが出にくいのが特徴です。大きなむし歯になると、あごの中で待機している永久歯にむし歯菌が感染することもあるので、一度歯科医院に相談した方がよいでしょう。

Q3.仕上げ磨きは何歳まで必要？

⇒自分で歯を磨けるようになっても、しばらくは仕上げ磨きをしてあげましょう。目安は小学校低学年頃まで。特に奥歯は磨き残しが多いため、子どもが自分で磨いた後に、おうちの方がチェックしてあげることが大切です。
・乳幼児期：大人がしっかり仕上げ磨き
・小学校低学年（6～8 歳頃）：自分で磨く＋仕上げ磨き
・小学校中学年：自分で上手に磨けるようになってきたら
　徐々に仕上げ磨きを減らしていく

Q4.フッ素入り歯磨き粉は効果がある？

・再石灰化の促進
（溶けかけた歯の表面を修復し虫歯を元に戻すのを助ける）
・歯質の強化
・むし歯菌の抑制



一般財団法人　日本口腔保健協会

10 月に園で発生した感染症

インフルエンザ・ノロウイルス
新型コロナウイルス
ヘルパンギーナ

園のイベント



11 月 12 日(木)内科検診(9:30～)
11 月 17 日(火)後期、尿・ぎょう虫検査
11 月 18 日(水)尿・ぎょう虫検査2日目
11 月 26 日(木)歯科検診(9:30～)

いよいよ、**12 月 5 日は運動会**です。
元気いっぱい当日を迎えられるよう、今から生活を整え、体調管理を整えましょう。
十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、外から帰ったら手洗い・うがいをするなど、感染予防も大切です。
疲れや体調の変化があるときは、無理をせず、早めに休むようにしましょう！

