

6月の目標

暑さに負けず健康に過ごそう

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康習慣」です。毎日の歯みがきを見直したり、定期的に歯科医院で検診を受けるよい機会です。

🌸 **乳歯は大切!**

◎乳歯は生後6か月頃に下の歯から生えはじめ、永久歯に生え変わるまで約10年間使います。

乳歯が虫歯だったり早く抜けてしまうと・・・

- ・噛むことができないため丈夫な体ができない
- ・言葉を覚える時期に歯がないと正しい発音ができない

🌸 **よく噛んで虫歯を予防**

◎よく噛むといろいろな効果があります。



*脳の血流がよくなり脳細胞が活性化する（記憶力がアップ）

*食べ物の消化を助ける

*歯並びをよくする

*歯肉炎を予防する

*唾液の分泌が多くなる・・・口の中を洗浄し、食べ物で酸性になった口の中を中和し虫歯を予防します。

🌸 **仕上げ磨きが大切!**

◎歯磨きが上手にできるのは、小学校中学年くらいだといわれています。それまでは、お家の方の仕上げ磨きが必要です。お子さんを寝かせて磨いた方が口の中がよく見えスキップにも繋がります。

1日に1回は、仕上げ磨きをお願いします。

◎ **麻疹(はしか)の流行について**

国内で「はしか」の感染が拡大しています。特に東京、神奈川、新潟、愛知で増えています。

「はしか」は、合併症である肺炎や脳炎で重症化することが多く1000人に1人死亡するとされている感染症です。

また、「はしか」は、感染力が非常に強くマスクや手洗いでは感染予防としては十分ではなくワクチンが重要になります。お子様がワクチンの定期接種の対象である1歳または就学前1年間にある場合は積極的に接種することをご検討ください。詳しい内容については、裏面をご覧ください。

はやね はやおき あさごはん



◎ **眠るということ**

ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中は活動し、夜は睡眠で脳と体を休めるというリズムを持っています。睡眠には、心身を休息させることや脳と体を発達させる役割があります。

< **メラトニンの分泌** >

この物質は、夜暗くなると分泌されます。体温を下げて眠りを誘う働きや、思春期がくるまで第二性徴を抑える働きもしています。一生のうち幼児期に大量に分泌されることがわかっています。

< **成長ホルモンの分泌** >

このホルモンは、寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌されます。脳や骨、筋肉を作ったり、免疫力を高める働きがあります。

< **記憶や知識の定着** >

脳には、「海馬」という知識の工場があります。睡眠中に活性化し、その日におこったことや学習したことを繰り返し再生して必要な情報は記憶し、不要なものは消去しています。

体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、一日の中でリズムを持っているため生活リズムを整えることが大切です。