



元気いっぱい

ほけんだより
令和8年6月
福井市こども保育課

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康は、むし歯予防をはじめ、噛むことによる顎の成長、大人になってからの生活習慣病予防など、さまざまなことに関係しています。お子さんと一緒に、大人の方も歯と口の健康に気を付けましょう。

歯みがきのポイント

- 鉛筆持ちで力を抜いて歯を見ながら1本を5秒くらいかけて、優しくみがいてあげましょう。
- 仕上げみがきは寝かせて、こどもが自分でみがくときは必ず座らせ、喉突き事故に気を付けましょう。
- 歯が生えていない、または生え始めたばかりのお子さんは、口の中を指で優しくタッチする、大人の膝に仰向けで寝かせて歯を観察することなどが歯みがき習慣のスタートです。前歯が生えたらガーゼみがきから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

噛むことの大切さ

- よく噛むことは、脳を活性化して口や顎の発達を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。
- 口の機能が発達することで、はっきりとした言葉の発音にもつながります。
- ひとくち30回以上を目標に、よく噛んで食べましょう。

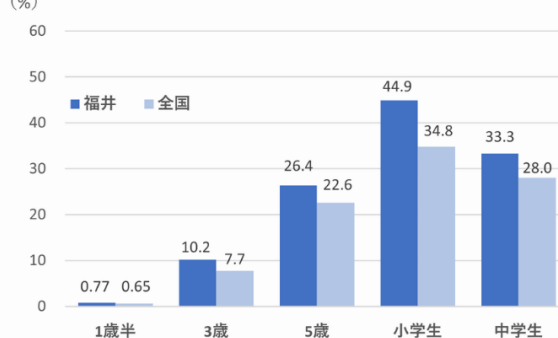
🔍 噛ミング30(カミングサンマル)

福井はむし歯のこどもが多い！？

全国と福井県の統計を比べると、福井県のこどもたちは3歳以降どの年代でも「むし歯のあるこどもの割合」が高いです。歯みがきや食生活に気を付けてむし歯を予防し、むし歯になったときは適切に治療しましょう。

出典：令和5年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）・令和5年度学校保健統計調査（文部科学省）

むし歯のある子どもの割合（福井県、全国）



麻しん(はしか)にご注意ください

昨年から国内での麻しん患者の報告数が増加しており、福井県においても今年5月に麻しん患者が確認されていることから、発生動向に一層の注意が必要です。

🔪 麻しん・風しんの予防接種はお済みですか？

麻しんは感染力が非常に強く、空気感染もするため、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻しんの効果的な予防方法は、ワクチンの接種です。定期接種の対象のお子さんは、麻しん風しん混合ワクチンを無料で接種することができます。予診票が届いたら早めに接種しましょう。

【定期接種の対象年齢】

第1期・・・1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで

第2期・・・5歳以上7歳未満で、小学校入学前の1年間(5歳児クラスのお子さん)

※予診票を紛失した場合は再発行できますので、こども家庭センター(0776-20-5337)にお問合せください。



おしえて看護師さん！

肌着のサイズを定期的に見直しましょう。小さくなりゴムの痕がついている場合もあります。汗を吸いやすく乾きやすい綿素材がおすすめです。また、肌着の裾が短いと冷えの原因になりますので、ボトムインできるようにワンサイズ大きめでもよいでしょう。