

体内に余分な水分が溜まる「水毒」は、身体を温める食材で水分排出!

かみのやま病児保育室ぽかぽか「ぽかぽかだより」第20号 令和5年6月22日(木)発行

ぽかぽかだより20号

虫歯を予防しよう!

虫歯にならない5つの生活習慣!

1. 歯磨きや仕上げ磨きはしっかりと!

寝る2時間前までに行うこと

2. 虫歯菌の原因菌を子どもの口に入れない

「虫歯は」うつるものという認識で子どもと接すること

3. おやつ・食事の時間を守る

おやつ・食事の時間は歯磨きとセットに!

4. 飲み物にも注意!

スポーツ飲料の摂りすぎは、口内の酸性度が上がるため歯が溶けやすくなる!!

5. 噛む習慣をつける

唾液の分泌量が多いと虫歯菌は活動しにくくなる!



予防効果が期待できる食べ物は?



○乳製品、小魚、大豆、ひじき、小松菜など(カルシウム)

…歯の石灰化を促す働きのあるカルシウムが有効

○サケ、サバ、マグロ、牛レバー、バター、きのこ類など(ビタミンD)

…虫歯予防に効果的なカルシウムの吸収をサポートする

○みかん、レモン、キウイフルーツ、フロッコリー、ピーマンなど(ビタミンC)

…歯の象牙質を形成する

【R5.4~5月】利用されたお子さまの主な疾患は…

感冒、中耳炎です。

◎手足口病、ヘルパンギーナ、アデノウイルス感染症が流行する時期です。
感染予防にうがい・手洗い・手指消毒・マスクの使用を心がけましょう!

《当保育室利用について》

【対象】1歳~小学校就学の下記にお住まいの方

■上市市 ■山形市 ■天童市 ■寒河江市 ■村山市
■東根市 ■尾花沢市 ■山辺町 ■中山町 ■河北町
■西川町 ■朝日町 ■大江町 ■大石田町

【保育時間】月曜日から金曜日

8時30分から17時30分

【保育料金】1日 2,000円 / 半日 1,000円 (おおよそ5時間未満)

【給食料金】500円 (税別)

【場所】みゆき会病院敷地内



かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

—かみのやま病児保育室 ぽかぽか—

ぽかぽかだより 第20号(令和5年6月22日発行)

企画・編集:かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数:237名 延べ利用者数:658名