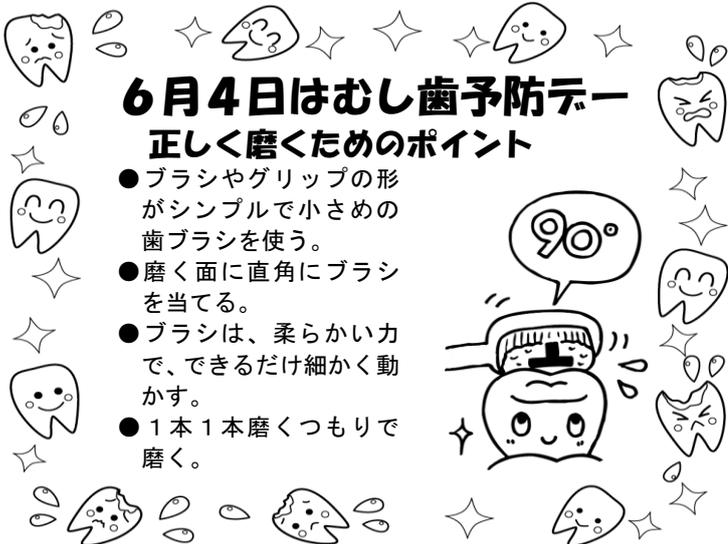




6月のほけんだより

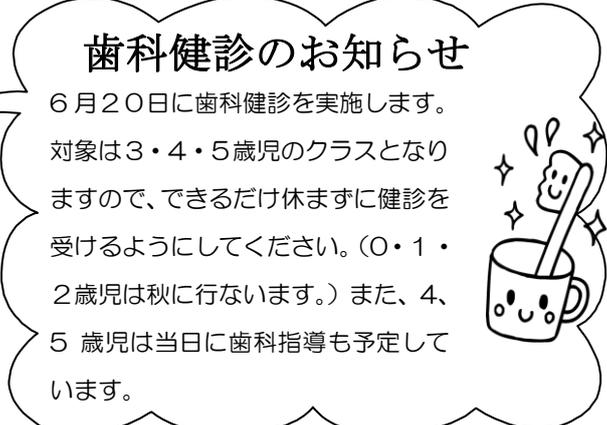
令和元年6月1日発行
戸塚愛児園

梅雨の季節になりました。湿度・温度とも高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。



6月4日はむし歯予防デー 正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



歯科健診のお知らせ

6月20日に歯科健診を実施します。対象は3・4・5歳児のクラスとなりますので、できるだけ休まずに健診を受けるようにしてください。(0・1・2歳児は秋に行ないます。)また、4、5歳児は当日に歯科指導も予定しています。



梅雨時の健康に要注意

最近、急激な温度、湿度上昇で、体調不良を訴える、お子さまが増えています。十分な睡眠、水分補給、朝ごはんをしっかり摂り、規則正しい生活を心がけましょう。

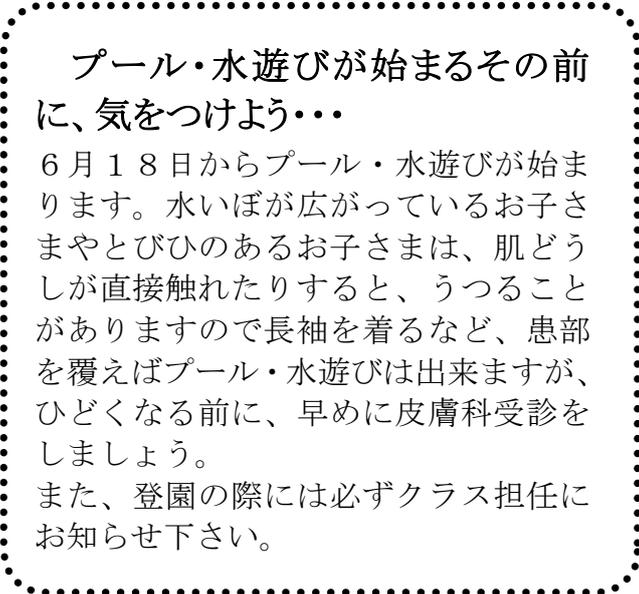
乳児虫歯クイズ これは○?×?

- ① 家族もむし歯を治し、定期的に歯科医院で歯のクリーニングをする
- ② 水分補給に、ほ乳びんでスポーツドリンクを飲ませる
- ③ 低年齢の頃はなるべく砂糖の入ったものを食べさせない

(答え ① ○ ② × ③ ○)

回答

- ①生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、ミュータンス菌がいません。歯が生えだすと、ミュータンス菌が住み始めますが、約70%は、お母さんからうつると言われています。お母さんがむし歯が多くて、しかも赤ちゃんがいつも甘いものを食べていたらミュータンス菌がうつりやすい環境です。家族もむし歯を治し、歯医者さんで定期的に歯のクリーニングをしてもらうことが大切です。
 - ②スポーツドリンク(500cc)にはスティックシュガー(3g)が10本も含まれています。お風呂上りや汗をかくたびに、ほ乳びんスポーツドリンクを飲ませたために、上の前歯が早くからむし歯になるお子さまが増えています。
 - ③ある歯科医のグループが「3歳までは甘いお菓子を与えない」「それ以降は節度をもって与える」ように赤ちゃんを育てた結果、その子たちは7歳になってもむし歯がなくミュータンス菌もほとんどいませんでした。そして小さい頃から自由に甘いお菓子食べている子どもの口の中にはミュータンス菌が多くなりました。他にもミュータンス菌の多い子と少ない子の生活習慣を調べると、ミュータンス菌の多さに一番関係が深いのは「おやつ回数が多く」、次は「早くから甘いものを食べ始めた」という結果でした。
- 3歳位までミュータンス菌の侵入を防げれば、他の菌が住み着くのでミュータンス菌は侵入しにくくなります。



プール・水遊びが始まるその前に、気をつけよう・・・

6月18日からプール・水遊びが始まります。水いぼが広がっているお子さまやとびひのあるお子さまは、肌どうしが直接触れたりすると、うつることがありますので長袖を着るなど、患部を覆えばプール・水遊びは出来ますが、ひどくなる前に、早めに皮膚科受診をしましょう。また、登園の際には必ずクラス担任にお知らせ下さい。

看護師 ヤードン記代