



ほけんだより

あおやぎ保育園 6月号

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。将来にわたって健康な歯で過ごすためには、幼児期からの歯と口のケアが大切です。子どもに正しい歯みがきの習慣を身につけさせることはもちろんですが、自分ではきれいにみがくことができない幼児期のうちは、保護者の方のていねいな仕上げみがきが大切になります。

虫歯ができる4つの条件

歯質

歯の質によって、むし歯になりにくい、なりやすい場合があります。歯質は生まれながらの要素が多いため、歯質を強くすることは難しい面もあるようです。しかし、フッ素入り歯みがき粉の使用や、歯科医院でのフッ素塗布などを利用することは有効といわれています。また、毎日の歯みがきはとても大切です。

糖分

糖分はむし歯菌のえさになります。えさになる糖分は、砂糖(ショ糖)のほかに、果物などの果糖、牛乳や乳製品の乳糖、ブドウ糖などです。糖分は体にとっても必要なため、とらないというわけにはいきません。基本はバランスのよい食事をとり、おやつなどをだらだらと食べ続けないことです。

むし歯菌

むし歯菌には種類がいくつかあり、代表的はミュータンス菌です。ミュータンス菌は糖分からグルカンという水に溶けないネバネバした物質をつくり、プラークをつくります。プラークの中でむし歯菌が酸をつくり、歯を溶かします。プラークはうがいで取れないため、こまめに歯みがきでこすり落とす必要があります。



時間

「歯質」「糖分」「むし歯菌」の3つの条件がそろって、一定以上の時間が経過すると、むし歯ができやすくなります。

いつまでも、だらだらと甘い菓子などを食べ続けたり、歯が汚れた状態のままだったりすると、むし歯ができる危険性を高めてしまいます。

ハミガキの開始って？

1、0歳～（歯みがき前に始めること）

清潔な指でくちびるの周りや歯茎に軽く触れてみる。

2、0歳～2歳

①歯が生えたら保護者が歯みがきをする。

※嫌がるときは歌を歌ってみる。歯みがきしている人が必死になりすぎて怖い顔になってないか注意する。

②スプーンが持てる12か月ごろから子どもに持たせてみる。

※歯ブラシで喉をつつくと危険なので危くない歯ブラシ選びを心がける。

③自分で食べ始める18か月ごろから、生活習慣の一部としてしっかり取り入れる。

3、3歳～

①子どもの歯もしっかりしてきて何でも噛めるようになってくるため、保護者も気が緩む時期です。油断せず、「食べたらみがく」をしていく。

②ブクブクうがいができるようになったら、フッ素配合ハミガキをはじめる。

※フッ素には歯のエナメル質の修復を促進し、歯質を強化して酸が作られるのを防ぐ働きがある。

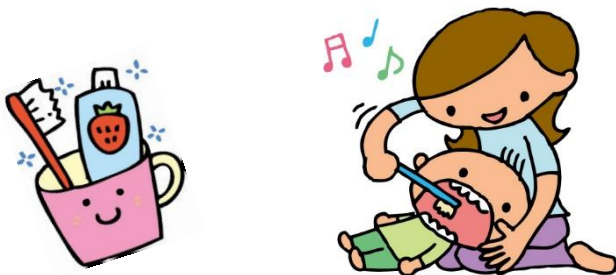
③むし歯になりやすい3か所

i 上の前歯の外側 ii 奥歯のかみ合わせ iii 歯と歯の間（デンタルクロスを活用しよう）

★気を付けたいこと★

歯ブラシをくわえて走る、ソファの上に乗って転倒するなど歯ブラシが喉に突き刺さる事故が多いそうです。歯ブラシを使っているときは磨き方以外も注意が必要です。

子ども自身で磨きにくい奥歯や生えてきたばかりの歯などは、磨きにくいので、保護者の方の仕上げ磨きが必要になります。



お知らせ

6月14日（金）は歯科検診です。
なるべくお休みされないよう
ご協力お願いします。

熱中症予防が大切です

5月から25℃(夏日)を超える日が続く、地域によってはすでに真夏日の日もありましたね。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風邪が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は大人も子どもも注意が必要です。人の体が暑い環境の中での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になりません。急に暑くなった日、久しぶりに暑い環境で活動するときは熱中症になりやすくなります

子どもの熱中症を防ぐポイント

① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどい汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

② 適切な飲水行動を学習させましょう

喉の渇きにに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。

③ 日ごろから暑さに慣れさせましょう

日ごろから適度に外遊びを推奨し、暑熱順化を促進させましょう。

④ 服装を選びましょう

熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱をこころがけましょう。

6月の予定

6月16日(金) 歯科健診です。

- ① 朝の歯磨きを忘れずをお願いします。
- ② なるべく登園していただきますようお願いします。
- ③ 内科健診が終わっていないお子さんは水曜日に行います。

★健康カードをお持ちください。

参考：環境省熱中症環境マニュアル、他