



ほけんだより 6月



聖隷こども園
保育園 保健部会
2018. 6. 1

衣替えの季節になりましたね。初夏の日差しの暑い日もあれば、雨天で肌寒い日もあります。上着をはおる等、衣服で調節して体調を崩さないようにしましょう。

さて6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。今月は歯について考えてみましょう。

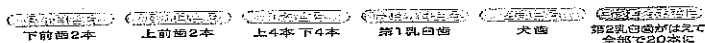
6月4日はむし歯予防の日

歯の役割は食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にすることです。かむことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、ことばの発達に繋がっていきます。

また乳歯は永久歯が正しく生えるための道しるべになります。乳歯は生え変わるからとケアをおろそかにすることなく、むし歯をきちんと予防しましょう。

★乳歯はいつからお手入れするの？

歯が生え始めたら始めましょう。



乳歯は個人差もありますが、生後6か月から生え始め、3歳ごろまでに生え揃うと言われています。

★歯の状態に合わせたお手入れのポイント

乳歯1~2本…まずは慣れさせる。濡らしたガーゼ等で拭く。

機嫌のよい時から始めて習慣にしましょう。

乳歯7~8本…離乳食後、歯ブラシで磨く。楽しい雰囲気♪ 終わったらほめる。

嫌がる時は簡単に済ませ、機嫌がよい時に丁寧にいきましょう。

奥歯が生えてきたら…歯と歯茎の境、前歯と前歯の間、奥歯の溝などの汚れが残りやすい所をしっかりと磨く。

寝る前の仕上げ磨きを習慣にする。

危ないので歯ブラシを持たせたら目を離さないようにしましょう。

6歳臼歯が生えたら…6歳臼歯を意識して磨く。

(5, 6歳ごろの子どもの歯の奥に出てくる大きな奥歯を6歳臼歯といいます。)

歯みがきのコツ 上唇の裏にあるひだに歯ブラシが当たると痛がる原因になります。上の前歯はそのひだに当たらないように人差し指でガードしながら磨きます。歯ブラシは軽く小刻みに動かしましょう。

奥歯は人差し指で頬をふくらませて磨きます。

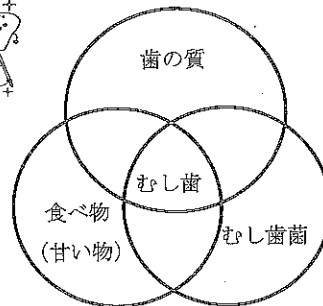
歯ブラシのヘッドで奥をつつかないように注意しましょう。

小学校3年生までは仕上げ磨きをしてあげましょう。



★むし歯にならないために

むし歯の原因は、「歯の質」「むし歯菌」「食べ物」の3つの要素に「時間の経過」が加わって発生するといわれています。



+



① 歯の質…フッ素をつかって歯の質の強化をする。

よく噛むことで唾液の分泌を促進する。(唾液には歯の表面についた汚れを洗い流したり、酸によって溶けだした歯の成分をもとに戻してくれる働きがあります。)

唾液は寝ている時には分泌されないので寝る前の歯磨きが一番大事!

② 食べ物…時間と量はしっかり決めて、だらだら食べをしない。

おやつは甘過ぎない、歯にくっつきにくいものを選択する。

③ むし歯菌…おうちでの歯磨きや歯科医院での定期的なクリーニング。

むし歯菌の活動を抑えるキシリトールのはいつたガムを噛んだり、フッ素入りの歯磨き粉にしたり、フッ素を塗布したりする。
むし歯菌の感染を防ぐため、スプーン、箸などを個人で使い分ける。

食中毒を防ごう

もうじき梅雨の季節ですね。夏に向けて気温が高くなり湿度が上がってくると、細菌の活動が活発になります。それがこの季節に食中毒が多くなる原因です。冬に流行るノロウイルスなどのウイルス性のものとは別の物です。食中毒を防ぐ3つのポイントをお話します。

つけない…調理の前、食事の前、トイレの後など石けんでしっかりと手を洗う。

台所、調理器具の衛生に気をつける。

増やさない…調理したものはすぐに食べる。残ったらすぐに冷蔵庫に入れるが、冷蔵庫は過信しないようにする。匂いや味に変化がなくても菌が増えている可能性もある。

また、冷蔵庫の詰め過ぎにも注意する。

やっつける…十分に加熱する。(食品の中心部が85~90℃になってから 90秒以上)

3つのポイントを確認して安全な食生活を送りましょう。

