



6月のほけんだより



令和元年5月29日発行
高岡・藤沢保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともが高くなり、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

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。



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。



もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんなようすが見られることがあります。

● 同じほうばかりでかんでいる？



● いつまでも飲み込まない



● かまないで丸飲みする



※もし気になるようなら歯医者さんに相談してみましょう。

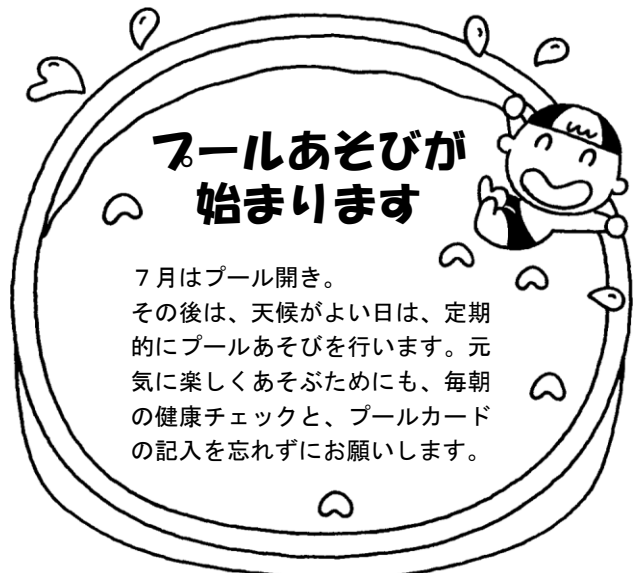
食中毒に要注意

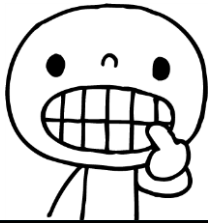
温度と湿度が高くなるこれから、食中毒が多く発生する時期です。お弁当は、当日の朝に十分加熱したものを入れ、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱は、熱湯消毒を心がけてください。



プールあそびが 始まります

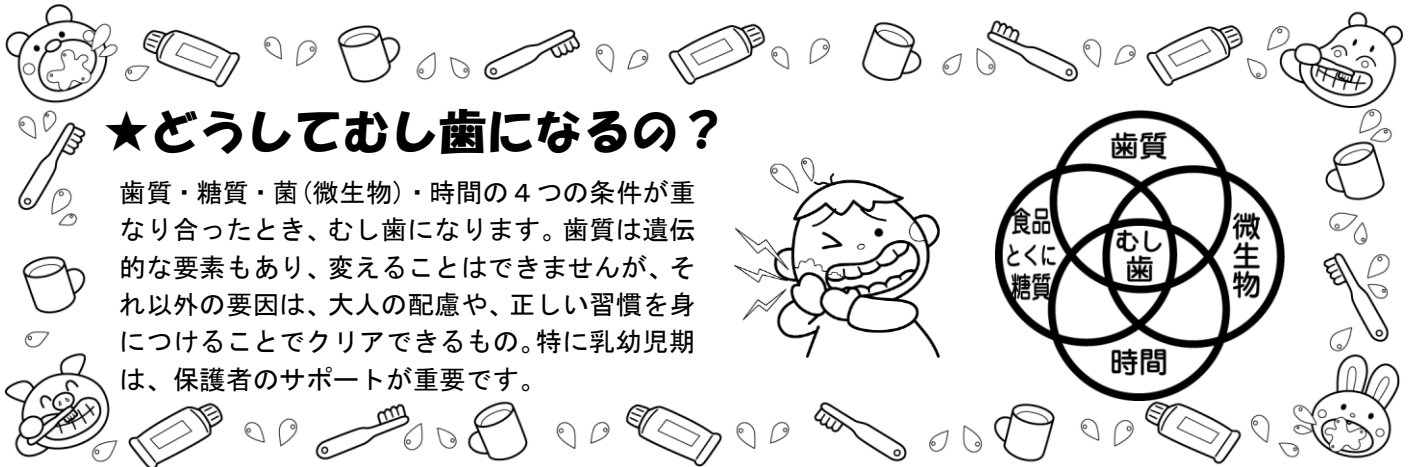
7月はプール開き。その後は、天候がよい日は、定期的にプールあそびを行います。元気に楽しくあそぶためにも、毎朝の健康チェックと、プールカードの記入を忘れずをお願いします。





歯の健康～子どもの歯を守るために～

きれいでしょうぶな永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と園とで連携をはかっていきましょう。



★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



むし歯の進みかた

初期むし歯(C0)

ケアして治せるむし歯
穴にはなっていないが、奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能。



むし歯(C1)

エナメル質の小さなむし歯
穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまにしみる程度。



むし歯(C2)

象牙質まで進んだむし歯
目で見てわかるが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものがしみることもある。



歯髄炎(C3)

神経まで達した重症のむし歯
しみる、ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。



歯根膜炎(C4)

歯髄炎が悪化したむし歯
歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合も。



むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さず済みます。

