



# ほけんだより

6月号



6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です

歯は、私たちが生きていく上でとても大切な働きをしています。歯でしっかり噛むことによって食べ物を細かく砕き、消化・吸収をよくするなどの役割があります。健康な体で過ごすために、子どもの時から健康な歯と口を保つようにしていきましょう。歯科医院での定期的な健診も大切です。



## 噛むことの効果

### むし歯予防



よく噛むと だ液がたくさん出ます。だ液は歯の表面を洗い流し、虫歯を予防します。

### 消化・吸収をよくす



かむことで、食べ物が細かく砕かれ、消化・吸収がよくなります。

### 肥満を防ぐ



よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことにつながります。

### 脳の働きがよくなる



よく噛むと脳の周りの血流がよくなり、脳の働きが活性化します。

## しあげみがきで虫歯予防



睡眠中はだ液の分泌も減り、むし歯になりやすいものです。むし歯予防には夜、寝る前の仕上げみがきがお勧めです。

仕上げみがきをする時は、子どもの頭をママやパパのひざに乗せて、安定させ、頭を覗き込むようにします。（こうすると口の中が良く見えます）

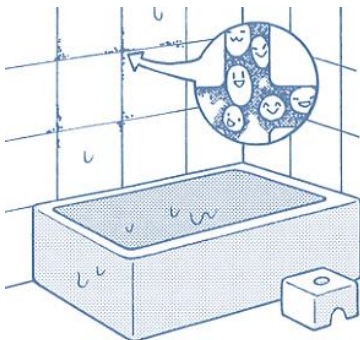
最初は、口の周りをなでたり、唇に触ったりしながら、歌を唄うなど楽しい雰囲気を作って行きましょう。（口の周りをなでると、口を開きやすくなります。）お子さんの機嫌の良い時間帯や、保護者の余裕のある時行い、徐々に習慣にしていきましょう。

歯を磨くことに一生懸命になると、力が強すぎて痛かったり、上唇小帯という上の歯の前歯に張り出しているすじ状の部分に歯ブラシが当たっても歯磨きを嫌がる場合があります。ちから加減に気を付けて歯肉に強く当てないようにします。歯が出始めのころはきれいな手にガーゼを巻き軽く汚れを取る程度で大丈夫です。慣れてきたら、歯ブラシで優しくみがきしましょう。

乳幼児期にきちんとした食生活、食習慣があり、親に仕上げみがきをしてもらうなどスキンシップがあることで、愛されていると実感し、心の安定につながります。



## 梅雨の時期 かびによるアレルギーに注



かびは気温や湿度が高くなると発生します。かびの育ちやすい環境は、温度が25～35℃、湿度が70～90%です。これに栄養源（手垢や壁の汚れなど）が加わるとかびが増えます。特に浴室や台所などの水回りは、かびが発生しやすいので、よく換気しておくことが大切です。気管支ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を持っている人は、かびなどを吸い込んでアレルギー症状を引き起こす場合があるので、注意しましょう。

## 夏のスキンケア

子どもの皮膚は未発達で、大人に比べ薄くて軟らかく、弱いという特徴があります。また、大人より汗をかきやすく、汚れがたまりやすいのです。



### 夏のスキンケアのポイント

- 皮膚を清潔に保つこと（シャワーだけでは汚れが残りやすいので、石けん、シャンプーなどの洗浄剤の使用をお勧めします）
- 乾燥を防ぐこと（夏でも保湿は大切です）
- 紫外線対策



### 紫外線を防ぐには・・・（日焼けの予防）

紫外線防止クリーム（日焼け止め）を正しく使いましょう。

日光に当たる時間を少なくしたり、外出時は帽子・長袖・長ズボンなどで物理的に防御しましょう。

