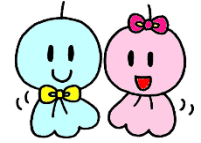




ほけんだより

6月号



6月4日～6月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。

今年は新型コロナウイルスの影響で、例年行っている保育園での歯科健診は未定です。

かかりつけ歯科医院はありますか？

歯や口の健康で気になることがあったら、何でも相談できるかかりつけの歯科医院はありますか？

歯や口の健康を守るためには、歯科医院での定期的な健診が大切です。



子どもの場合、1年間に3～4回程度の定期健診を行う事で、歯や歯肉の状態なども細かくチェックができます。また歯の生えかわりの時期（幼児期）や、その子に応じた歯みがき指導なども行ってくれます。乳幼児のうちからかかりつけの歯科医院があると連続して歯の成長を見守り、適切なアドバイスを受ける事ができます。子どもの歯の健康を守る為にも、かかりつけの歯科医院をきちんと見つけておきましょう。

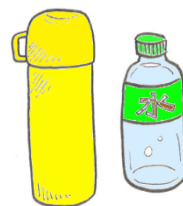
イオン飲料とむし歯

「水分補給にスポーツ飲料を飲みましょう」とテレビのコマーシャルなどでもよく流れています。また、発熱した際の水分補給に、イオン飲料を与える場合もあると思います。

今、乳幼児期に、日常的にイオン飲料を与えることによる虫歯が問題になっています。イオン飲料はpH3.6~4.6と低い値です。pH5.4以下ではエナメル質の脱灰^{だっかい}が起こり、むし歯になりやすいといわれています。また、スポーツ飲料には、たくさんの糖分が含まれています。

イオン飲料は下痢や脱水などの際の水分補給として使用するようにし、普段の水分補給は、水や麦茶にしましょう

*脱灰（だっかい）とは、歯を構成しているカルシウムやリンなどが酸によって歯から溶け出すことで、これをくりかえすとむし歯になります。



引用参考文献：少年新聞社「ほけんニュース」第436号付録

仕上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、寝る前の歯みがきがお勧めです。

歯みがきをする時は、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、口が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に行い、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、また、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
歯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。



健康な口で生活していくことの 大切さ

健康な口は、しっかり食べることが出来るので、味覚の発達や食べる機能、言語の発達につながります。また、しっかり噛めることで脳の発達にもつながります。そして、おいしく楽しく食べられることで、心が安定していきます。歯や口は日々の生活を豊かにする大切な器官なのです。

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（夏でも保湿は大事です）
- 紫外線対策



お日さまを浴びることはビタミンDを合成し骨を成熟させるため、子供の成長には大切です。

しかし紫外線のあたりすぎは、皮膚へ大きなダメージを与えることがありますので、注意が必要です。

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。