



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

子どもたちが、健康な歯で一生を過ごすことができるように、乳幼児期から歯の健康を守る習慣をつけることは大切です。

まず、歯みがきの習慣がきちんとつけられるように、大人がお手本を示していきましょう。また、歯科医院での定期的な健診も大切です。

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してもらう事ができます。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もらう事ができます。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。



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、言葉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。

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。

乳児期は寝る前に自宅での仕上げみがきで親子のスキンシップを、幼児期になったら、集団の中で習慣としての歯みがきをしていきましょう。



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、歌を歌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。）

子どもの歯ぐきは敏感なので、強く当たると痛くて嫌がる原因にもなります。

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。

口の中に物が入ることに慣れながら、歯が増えてきたら、

歯ブラシで優しくみがきしましょう。



蚊が出る季節となりました



気温が高くなると、蚊が活動を始めます。東京近郊では5月～11月くらいまでが蚊の活動時期といわれています。近年の気候温暖化で昔に比べ、蚊の活動期間が長くなったと感じています。子どもの虫刺されは、大人よりも症状がひどくなりやすく、長引きやすいという特徴があります。また、掻き壊すととびひの原因にもなりやすいです。刺された部位の症状が強いときは、皮膚科を受診しましょう。

虫よけは、エアゾール・ミスト・ローション・ジェル・ティッシュなど様々なタイプのもがあります。使いやすい物を上手に使っていきましょう。

保育園では、以下のものを使用しています



「ディート」を使わず、天然ハーブを使用した安全な虫よけスプレーです。虫よけが「ディート」しかなかった頃から保育園で使用しています。



乳幼児にも使用制限がない「イカリジン濃度 15%配合」の虫よけです。

「イカリジン」は、1986年にドイツで開発され、日本では2015年に承認された虫よけ成分です。

虫除け使用のポイント（蚊に刺されないようにするために・・・）

- ◆ 長袖、長ズボンを着用する。
- ◆ 虫よけは、医薬品・防除用医薬部外品を使用する。
- ◆ 首筋・耳も忘れずに塗る。
- ◆ ムラなく塗り広げる（ちょっとした隙間を狙って蚊はやってくる。）
- ◆ 首筋・耳・顔には、直接噴霧せず一度手に取り塗る。
- ◆ 2～3時間おきに塗り直す。
- ◆ 日やけ止めの上に虫よけを使用する。
- ◆ 使用方法をよく読む。

