

6月のほけんだより

夏を感じる日が多くなってきました。暑さや梅雨に負けずに健康に過ごせるよう、お子さんのように気を配っていきたいと思います。

～6月4日はむし歯予防デー～

むし歯予防デーに合わせて、この時期に歯科健診を行う保育園も多いですね。

歯科健診の目的はライフステージによっても変わっていきませんが、園児さんの年齢の場合、歯科医は以下の項目について診ていることが多いです。

■むし歯予防・早期発見

歯磨きを丁寧にしてほしいと指摘されたら、おうちのかたによる仕上げ磨きをより丁寧にできると良いですね。奥歯や奥歯のみぞ、歯と歯の間を念入りをお願いします。

むし歯は自然治癒しないので、もしむし歯が見つかったら、すぐに受診しましょう。

■歯並びの状態

指しゃぶりは悪いことばかりではなく、成長とともに減少していきますが、3歳を過ぎたころから歯並びに影響してくる可能性があるといわれているので、徐々にやめられると良いですね。

無理やりではなく、指しゃぶりより楽しい活動に誘う、例えば、ブロックやぬりえなど、手を使う遊びも良いと思います。お子さんにあった方法を見つけられると良いですね。

治療だけではなく、予防のために歯科を受診することはとても大切です。歯が痛くなってから行く場所ではなく、予防の時からお世話になり「痛くない 怖くない場所」と分かることも大切です。歯が生え始めたら、お子さんにあった歯科医院を見つけられるといざというとき安心ですね。

★こどもは上唇小帯(上唇から上歯茎のすじ)が強く張っていることが多いので歯ブラシが当たると痛くて歯磨きを嫌がることも。仕上げ磨きをするときは上唇小帯を人差し指を当てて保護してあげると、痛くないので歯磨きを嫌いにならずにむし歯予防にもつながります。

イラスト出典:メイト



☆ 夏に突入! ☆

プール遊びも始まります。熱中症予防のためにも睡眠と食事はしっかりととりましょう。



☆ 水分補給を忘れずに ☆

水分補給は基本的にお水かお茶(麦茶などノンカフェインのもの)が良いです。「のど渴いた!」という前にこまめに水分を摂るようにしましょう。

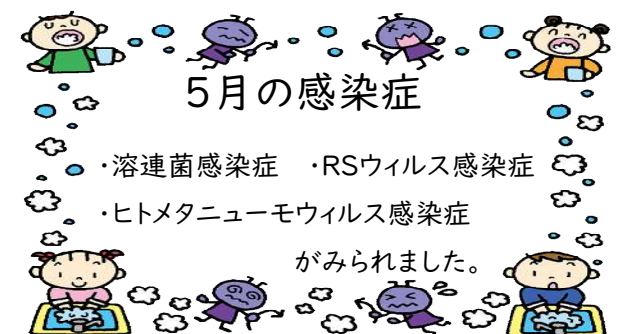
汗をたくさんかいているときは水分とともに塩分も摂るか、イオン飲料を上手に使うとよいでしょう。イオン飲料にはたくさんの糖分も入っているので飲みすぎには注意です。

牛乳は保水(体の貯水プール)の役割もあります。水分補給としてガブ飲みすると満腹感で食事に影響が出るので、気を付けながら上手に取り入れてみてください。



☆ 爪を切りましょう ☆

爪が薄いので少し伸びていても思わぬけがのもとに。爪切りだけでなく、やすりをかけるといいですね! 週末などゆっくりできるときに見て、切ってあげてください。



5月の感染症

・溶連菌感染症 ・RSウイルス感染症
・ヒトメタニューモウイルス感染症

がみられました。