

ほけんだより 6月号



兵庫保育園 医務室
R5年 6月

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し約三年経過し、先月の5/8より5類感染症に移行されました。基本的な感染対策は有効だといわれているので、園でも適宜行っていきたいと思います。梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり元気に過ごしていきましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ
突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

プール熱
プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



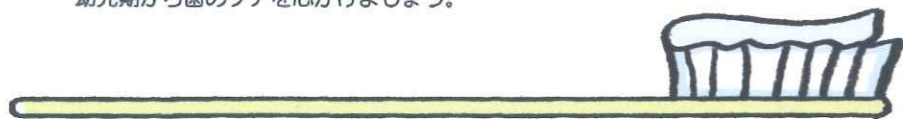
手足口病
手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎
目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

乳幼児期から十分な歯のケアが大切

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は、全身の健康状態にも大きくかかわってきます。健康な歯で生涯を過ごすことができるように、乳幼児期から歯のケアを心がけましょう。



4月20日に歯科検診を行いました。結果を配布しておりますので確認をお願いします。異常があったお子さんは、かかりつけの歯科医院へ相談治療を行うようにしましょう。



乳歯のうちからむし歯予防



乳歯は、生後5~9か月頃から生え始め、3歳頃までに生えそろう（個人差があります）。そして、約10年にわたって使われます。その間、乳歯は食べ物をかむこと、正しい発音で言葉話すこと、永久歯を正しく生える場所に導くという大事な役割を担っています。

こうした大切な働きをする乳歯が、むし歯にならないように、歯みがきの習慣を身につけることが大切です。乳幼児期は口の感覚が鋭敏なため、子どもの唇や歯肉を触るなどして、徐々に歯ブラシの感触に慣らしていくようにします。

保護者の仕上げみがきが大切



むし歯予防のためには、保護者による毎日の仕上げみがきが大切です。3歳ぐらいになると、自分で歯みがきをしますが、細かいところはみがけていません。

特に寝る前に仕上げみがきをすることが、予防のうえからも大切です。寝ている時は唾液の分泌が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい部分を中心に、仕上げみがきを行いましょう。

むし歯になりやすい場所を知って、しっかりケア

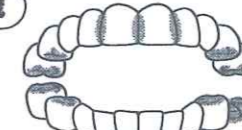
仕上げみがきの時などに、子どもの口の中をよく見るようにしてください。年齢によって、むし歯になりやすいところも変化しますので、歯の状態をよく観察してみましょう。

0~2歳



歯と歯肉の境目に注意します。上の前歯は早い時期にむし歯になりやすいところです。

2~3歳



奥歯のかむ面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの奥歯に注意してみがきます。



3~5歳



奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間、前歯の歯と歯の間に注意してみがきます。

6歳~



生えたての6歳臼歯などの永久歯はみがきにくく、汚れが付きやすいので注意してみがきます。

