



ほけんだより

2023年6月
ゆらりん仙川保育園
看護師

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、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とり、元気に過ごしていきたいでしょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



虫歯はこうしてできる！

口の中の糖分をエサに虫歯菌が繁殖し、ねばねばとしたプラーク（歯垢）を作ります。プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み酸性の物質を出します。虫歯菌の出す酸が歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。

虫歯予防には「食べ方」にも注目！

だらだら食べは口の中に長時間汚れが溜まり虫歯を招きます。時間を決めてしっかりと区切り、食後に歯みがきをしましょう。やわらかいものは噛む回数が少なくなり、唾液があまり出ません。唾液には口の中をきれいにして歯を守る働きがあるので、きのこや根菜類などの噛み応えのある食材を取り入れるのも有効です。

歯みがきについて！

医学的には毎食後30分以内の歯みがき習慣が望ましいとされていますが、家庭で朝と夜の2回もしくは夜1回の歯みがきとフロスを行うだけでも虫歯になるリスクは下がると言われています。寝る前にはしっかりと仕上げみがき、フロスを行い、できればフッ素ジェルなども使用すると効果的です。定期的に歯科検診を受け、虫歯チェックとともにフッ素塗布を受けることもお勧めです。

当園では、歯みがき中に起こる事故などの防止と安全対策を考慮し、歯みがきを行ってはいませんが、代わりに、幼児さんは食後のブクブクうがい、乳児さんでは食後に麦茶を飲むことで口腔内を一度さっぱりと洗い流すようにしています。

気になる虫刺され

赤ちゃんや小さな子どもでは蚊に刺されると刺された翌日くらいから赤くはれたり水ぶくれになったりし、数日続くことがあります。かきこわしから「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすこともあるので、かきこわしを防ぐために次のポイントに気をつけましょう。

①かゆみをやわらげる

かゆみ止めのお薬（例：ジフェンヒドリン塩酸塩は代表的な抗ヒスタミン剤。生後1ヶ月から使用できるかゆみ止めにも配合）を塗ったり冷やすことで痒みがやわらぎます。

②つめを切る

皮膚を傷つけないよう短く切って角はやすりで丸く整えましょう。

③ひどい時はお医者さんに相談する

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要になる場合もあります。ひどくなりそうな時は小児科や皮膚科で診てもらおうと安心です。



～はみがき絵本の紹介～

0.1才児～におすすめ

『ノンタンはみがきはーみー』

キョリチン 偕成社

『はぶらしくんです。』

とよたかずひこ 童心社

2.3才児～におすすめ

『くろくまくんぴかぴかはみがき』

たかいよしかず くもん出版

『はみがきれっしやしゅっぱつしんこう』

くぼまちこ アリス館

3-5才児～におすすめ

『がんばれはぶらしハーマン』

木村祐一・田中四郎 偕成社

『デンタウン』中垣ゆたか 世界文化社

親子で一緒に絵本タイムは

いかがでしょうか。



6月の園医健診：6/13（火）くまのみ組

※他クラスのお子様でも、何かご相談などがございましたら職員までお声掛け下さい。

※5/9（火）に全園児健診を行いました。

お休みなどで健診を受けていない

お子様は、6/13（火）を予定しています。

