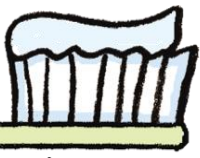


平成 30 年 6 月 1 日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保 古川

6月のほけんだより

日本は梅雨の季節。北海道は梅雨などないといいますが、本州に近い道南は例外で、この時期雨が多い気がします。お天気の変化、気温変化の激しいこの時期、天気予報をチェックして、衣服調節等をする事で、快適に過ごせるようにしたいですね。

～6月4日 虫歯予防デー



虫歯の無い歯でしっかり噛んで食べることが子どもの成長には大切です。仕上げ磨きもして、虫歯を予防しましょう。小学生になっても、仕上げ磨きをするのがよいといわれています。

歯磨きに時間が取れないときには、せめて食後にお茶をのんだり、口をゆすぎましょう。

甘いジュースやスポーツ飲料を飲む習慣はありませんか？虫歯の発生リスクが高くなってしまいます。時々のお楽しみ程度に控えられたらよいですね。



●フッ素について

歯の成分はカルシウムです。フッ素を塗ることで、虫歯の原因である酸が強いカルシウムに変わり、丈夫で強い歯となります。歯の生え始めた頃ほどフッ素の効果が高いので、歯の生え始めに歯科医院でフッ素塗布をして、その後、3～4か月に一度行うと効果的といわれています。市販のフッ素洗口剤（うがい薬）、フッ素配合歯みがき剤は、歯科と比べて濃度10分の1の違いがあります。フッ素を使用しても、歯磨きを怠ると虫歯になりますのでご注意ください！

仕上げ磨きのやり方

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。
 - 鉛筆と同じようにハブラシを持ち、軽い力で磨きます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して
1本ずつ丁寧に磨いて
いきましよう！



保健行事

6月6日(水) 歯科健診 10:00～
6月28日(木) 内科健診 12:30

特に気になることがある場合は、事前に
お知らせ下さい

はしか要注意！！！！



3月に沖縄を訪れた台湾人観光客から感染がひろがったはしか。感染者は全国で100人を超えています。道内で感染者はまだ出ていないようですが、観光客は常に出入りしているので心配ですね。

感染で、重症化しやすい妊婦や0歳児は要注意です。ワクチン接種で予防できますが、お子さんの接種はお済みでしょうか？現在28歳～45歳の人は1回接種の世代のため、免疫が弱くなり、感染する可能性があります。任意接種は有料で6千円～1万円掛かりますが、ワクチンの在庫が少なくなっている現状もありますので、近郊で流行する前に、家族に0歳児・妊婦さんがいる等、必要に応じて接種した方がよいかもしれませんね(◡_◡)

- *原因：麻疹ウィルス
- *症状：発熱、せき・鼻水・くしゃみ、全身の発疹、胃腸炎
- *感染経路：空気感染のほか、接触感染や、せき、くしゃみなどの飛沫感染も（感染力は極めて高い。インフルエンザの約10倍）
- *合併症：肺炎、脳炎など。重症化しやすい（死亡例もあります）