



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 5年 5月 31日(水) 発行

幼児期から十分な歯のケアが大切

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」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掛けましょう。

乳歯のうちからむし歯予防



乳歯は、生後5～9か月頃から生えはじめ、3歳頃までに生えそろういます(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、正しい発音で言葉を読むこと、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、歯磨きの習慣を身に付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。

保護者の仕上げ磨きが大切

むし歯予防のためには、保護者による毎日の仕上げ磨きが大切です。3歳ぐらいになると、自分で歯磨きをしたがりますが、細かいところは磨けていません。特に寝る前に仕上げ磨きをすることが、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、仕上げ磨きを行いましょう。



むし歯になりやすい場所を知って、しっかりケア



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おむし歯になりやすいところです。

2～3歳

・奥歯の噛む面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの奥歯に注意して磨きます。

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磨きます。

6歳～

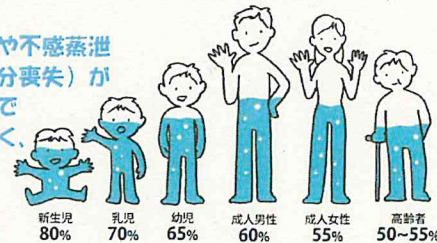
・生えたての6歳臼歯などの永久歯は磨きにくく汚れがつきやすいので注意して磨きます。



熱中症 注意!

幼児は汗をかくななどの体温調節機能が未発達で、夏の暑い日は体温が上昇しやすくなります。また、地面からの照り返しの影響を受け、気付かないうちに熱中症になることがあります。熱中症の予防には、日頃から、水分補給をしておくことが大切です。

乳児の体重70%は水分です。汗や不感蒸泄(発汗以外の皮膚及び呼吸からの水分喪失)が大人より多く、尿中や便中にも水分が出ていくので大人より脱水になりやすいです。気温と温度が高く、風がない日は汗をかき、体から水分が蒸発しています。運動をしていなくても水分補給をすることが大切です。



新型コロナウイルスへの対応

新型コロナウイルス感染症への対応について、令和5年5月8日以降は5類感染症とされることとなりました。コロナ禍3年間でいわれていた「不要不急の自粛」など代表される行動制限の要請はなくなり、基本的な感染対策は個人の判断で行うようにされました。

「発症日を0日目として5日間は外出を控える」「5日目に症状が続く場合、症状が軽快して24時間程度経過するまで外出を控え様子を見る」事が推奨されました。農耕接触者として特定されることがなくなり、外出自粛は求められません。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
発症	外出を控える期間(5日間)					解除

新型コロナウイルスワクチンについては、任意接種です。強制するもの・強制されるものではありません。感染症の予防効果と副反応の双方について摂取するか検討をされた上で摂取するようにして下さい。

- ・登園前の健康チェックは、子どもの日々の体調管理のため引き続き記入をお願いします。
 - ・登園許可証の提出が必要となります。
- (保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。一人一人の子どもが一日快適に生活できるよう、登園許可書の提出が必要となります。)



保健の日

5月の「正しいトイレの使い方」の様子です。スリッパの並べ方・お尻の拭き方・トイレトイレットペーパーの使い方(長さ)を一人ずつ実践してみました。

来月は「歯の染め出し」です。さくら1,2組、梅組で行います。準備物: 汚れても良いタオル(1枚) 洗濯ばさみ(1個)

