



# ほけんだより

2023年1月  
沼袋西保育園：看護師

新年明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくり過ごせましたでしょうか。本年もよろしくお願いたします。  
12月には中野区内のいくつかの保育園で胃腸炎の流行がありました。当園では風邪や鼻水が多く、目やにのお子さんも引き続き見られました。また新型コロナの報告もありました。

懸念されているインフルエンザの流行は今のところありませんが、気温が低く空気の乾燥した冬は、ウイルスの活動が活発になる時期です。急な発熱や体調不良の時は是非とも速やかな受診をお願いいたします。



## お口がぽかんと開いていませんか？

テレビや絵本を見ているときやゲームをしているときに、お子さんのお口がぽかんと開いていることはありませんか？  
日常的にお口がぽかんと開いていると、口唇閉鎖不全症(こうしんへいさふぜんしょう)の可能性があります。  
口唇閉鎖不全症は、食べる・話すなどの口の機能が十分に発達していない病気である※口腔機能発達不全症(こうくうきのうはったつふぜんしょう)の症状のひとつです。

口腔機能発達不全症とは、最近注目されてきている小児の新たな問題です。舌の動かし方や飲み込みの動き、歯でのかじりとり、奥歯での咀嚼、唇の動作など、発達の段階で身につける機能が、正しく身につけていない状態です。

### お口ぽかんの原因

- 舌の筋力が弱く、舌が正しい位置に納まっていない
- 口周りの筋肉が十分に発達していない
- 歯並びが悪い
- アレルギーなどの慢性鼻炎 など

### お口ぽかんのトラブル

- おむし歯
- 口臭
- ウイルス感染
- 顔のゆがみ など



### 食事を食べる時も口は閉じて食べましょう！

- 一度にたくさんほおばらず、口を閉じて食べる
- 前歯で噛みきり、口を閉じて左右の奥歯でよく噛む
- 背筋を伸ばし、足裏が床につく姿勢が大事
- 机や椅子は体に合うものを使うと噛む筋肉が正しく動き、しっかり飲み込める
- たくさん噛むと消化を助け、唾液も分泌させおいしく味わえる
- 飲み物で流し込まないようにする

### お口ぽかんの予防

- 正しい姿勢を身につける
- 子どもの発達に応じた硬さの食事で、よくかむ習慣をつける
- アレルギー性鼻炎などによる鼻づまりを治療し、鼻呼吸ができるようにする
- 口周りや全身の運動を取り入れる  
風船をふくらませる・吹き戻し(笛のおもちゃ)・シャボン玉を吹くなど

全国小児歯科開業医会のホームページでは、口と全身の健康体操「はっけよいアニマル体操」の動画を公開しています。  
ぜひ、お子さんと一緒に踊ってみてください。

### 1月の保健行事

10日(火) 身体計測:幼児クラス  
12日(木) 0歳児健診 9:30~

11日(水) 身体計測:乳児クラス  
26日(木) 0歳児健診 9:30~