

新宿ベアーズ
看護師
令和6年6月3日

6月 ほげんだより

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにお願い致します。また、この時期は食中毒も起きやすく、例年胃腸炎も流行っています。食品の保存は冷所保存を心がけましょう。

6月4日は虫歯予防デーです。今月は歯科検診も行ないますので、歯みがきについての保健指導を予定しています。歯の健康について、日本小児歯科学会のホームページの質問箱より一部抜粋致しました。ご参照ください。

6月21日(金曜日)

9:00~

歯科検診を予定しています

当日、朝食後に歯磨きをしてからの登園をお願い致します。

なお、今年度より田口歯科医院の田口文彦院長が嘱託医となります。



5月に園で流行った病気

発熱	10名
咳	2名

気になる虫刺され

乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1~2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり、水ぼうができたたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗ってもよくなる時は病院で診てもらいましょう。

6月の保健行事

5日(木)・・・身体計測(幼児クラス)
6日(金)・・・身体計測(乳児クラス)
20日(木)・・・0才児健診
21日(金)・・・歯科検診(全園児)

歯の健康について -日本小児歯科学会・質問箱より-

Q.甘いお菓子、ジュースが大好きです。上手な食べ方を教えてください。

A.食べてはいけないわけではありません。おやつ時間を決め、だらだら食べないことです。子どものおやつにはエネルギーの補給やこころの満足感を得るという意味もあります。甘いもの以外にも、いろいろな食べ物を加えてあげることも大切です。食べた後には、歯みがきをするようにしましょう。できなければ、お茶かお水を飲ませたりすることでも、むし歯を予防できます。

Q.歯を丈夫にする食べ物はありますか？

A.歯は体の一部です。まずはバランスのとれた栄養をとることが大切です。特に歯を丈夫にするには、歯が顎の骨の中で作られる時期の栄養に気をつけましょう。乳歯の芽(歯胚)ができはじめる妊娠中から、最後に生えてくる永久歯(第二大臼歯)ができる中学生の頃までの時期が大切です。歯の栄養には、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。カルシウム(ひじき、チーズ、しらすぼし)とリン(米、牛肉、豚肉、卵)は、歯の石灰化のための材料に、タンパク質(あじ、卵、牛乳、豆腐)は歯の基礎となり、ビタミンA(豚、レバー、ほうれん草、にんじん)は、歯のエナメル質の土台となり、ビタミンC(ほうれん草、みかん、さつまいも)は象牙質の土台となり、ビタミンD(バター、卵黄、牛乳)はカルシウムの代謝や石灰化の調節役となります。

Q.1歳半の子どもです。歯みがきをいやがります。いい方法がありますか？

A.この年齢では、歯みがきをいやがる場合が多いのでやさしく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔でみがいてあげてください。保護者の方も一緒に歯みがきをするといいでしょう。また、寝かせみがきをする時は、時間をかけずに効率よく行うことです。毎日きれいにする習慣をつけましょう。なお、大人のみがく力が強すぎて痛かったり、上唇小帯という上の前歯に張り出しているすじの部分に歯ブラシが当たっても歯みがきを嫌がる場合があります。力加減に気をつける、歯肉に強く当てないなどにも注意を払ってください。すじに直接歯ブラシを当てると痛み、歯ブラシを嫌がるようになります。保護者の指でしっかりと上唇をめくり、小帯(すじ)が見えるようにします。その後、すじをさけて一本ずつ磨くようにします。