



# ほけんだより 2月号

2021年2月1日発行  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園与那原ペアーズⅡ

2月2日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

《1月の感染症情報》  
感染症報告はありませんでした

**歯科検診の結果**

虫歯のあった園児 … 34名  
(全体の32%)

- りす組 … 1名 ●うさぎ組 … 2名
- こぐま組 … 7名 ●ぱんだ組 … 12名
- きりん組 … 9名 ●そう組 … 3名

※ただし園での機材はスクリーニングですので受診で確定診断をしてもらってください。

保護者の方々の質問に、池田歯科の先生よりご回答いただきました。似たような疑問を持たれている方もいらっしゃるかもしれません。ほけんだよりの裏に記載しましたので参考にしてください。

## スキンケア

●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

●乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。



## 歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきは大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！  
「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

**こんな環境が虫歯になりやすい！**

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

**歯ブラシ**

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら、又は1ヶ月程度を目安に新しい物に交換しましょう。使用した歯ブラシは雑菌だらけです、流水でしっかり揉み洗いし乾燥させてください。



## りす組

### ○前歯2本の黄ばみ。毎日、歯みがきできない時もあり、虫歯がないか？

前歯の2本はフッ素が入った歯みがきで磨いてください。

## こぐま組

### ○あまりかまわずに食事します。

できるだけ30回噛んで食事しましょう。少し歯ごたえのある食べ物を練習しながら食べてみましょう。スルメなど。

### ○歯の着色

口が開いていると歯の表面が乾燥して着色がつきやすくなります。お口を閉じるようにしましょう。

## きりん組

### ○すいみん中のはぎしり

### ○歯ぎしりがヒドイです。

生理的な現象で成長と共になくなっていくともいわれています。原因として考えられるのは、①ストレス②正しいあごの位置を決定するため③永久歯が生えるためのスペース調整。歯ぎしりすることでかみ合わせのバランスを整えていると考えられています。歯ぎしりが原因で痛みを訴える又は歯が異常にすり減っているということがない限り様子を見ていても問題ありません。

### ○おやつあと、何分以内に歯を磨かせた方がいいか

何分以内に磨くのが良いという、科学的な根拠はありませんが、「虫歯の予防は歯ブラシよりも、食事のとり方が最も影響するのでしっかり時間を決めて、ダラダラ食べをしないように意識してください。

## うさぎ組

### ○まだ、はみがき後にはみがき粉や唾液をペッと出さずにのみ込んでいます。はみがき粉はつけない方がいいですか？

虫歯予防のために、つけた方がいいです。

### ○歯みがきの仕方

上唇小帯という筋に指をおく、1~3秒毎に口から歯ブラシを出す、粘膜を引っ張りすぎない等、その子に合わせて色々コツはありますが、歯科医院でそのような指導もするので受診してはいかがでしょうか。

## ぼんだ組

### ○1月頃ムシ歯治療済みですが、お菓子をよく食べるので、歯みがきをしてもムシ歯が気になります。

歯みがきをしても、甘い物を食べる回数が多いと虫歯になるので、時間をきめて、回数を減らしてください。甘くないものを間食にするのもいいと思います。

### ○指しゃぶりが直りません

### ○寝る時に指しゃぶりをしているので、いつ終わるか心配です。

4歳くらいになってくると周りがしていないことに気付いてやめることも。寝入る時だけなら「寝たらそっと外す」ことを日々根気よく、長い目で。

### ○上の歯がむし歯だらけで進行止めをしています。

進行止めはいいお薬です。進行止めを塗っても、食事回数が多くなると虫歯のリスクが高くなるので時間を決めて食事をするように意識してください。

### ○フッ素を嫌がる

フッ素も歯磨剤(はみがき)、ジェル、うがい(オラプリス、ミノラル)、スプレー(レノビーゴ)など、色々な製品があるので試してみてください。

## 保育園や幼稚園の歯科検診で何も指摘されなければ安心していいですか？

幼稚園や保育園の歯科検診は、集団でのスクリーニング検査です。多くの子どもを対象に、短時間で可能な方法で、お母さんや子どもが気付いていないむし歯や歯並びなどを識別することが目的です。治療が滞っているむし歯などの治療を促すことも目的です。実施回数も年に1回か2回です。急速に成長するお子さんの成長の観察や一人ひとりの子どもにあった歯磨き指導など健康づくりの面からも、適切な環境下での診査や確実な診断が可能な歯科医院での定期健診も併せて受けると良いでしょう。小児歯科専門の歯科医院であれば、子ども成長にあったより細やかな健診を受けられます。