

梅雨の季節となりました。天気の変わりやすいこの時期は、身体も適応していくのに精いっぱいです。体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごせるようにしましょう。疲れている?と感じたら早めに身体を休めましょう。

《 5月の感染症情報 》

手足口病	…	2名
溶連菌感染症	…	2名
新型コロナ感染症	…	2名

お知らせ

今月は嘱託医・嘱託歯科医による健診があります。健診日はなるべく休まないで登園をお願いします。

- 内科健診 6月13日(火) 10時～
- 歯科検診 6月21日(水) 9時～

*内科健診・歯科検診の結果はそれぞれ別紙でご報告いたします。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌や汚染された食品や水、食器、手や便などから起こります。保育園で子どもたちが使っている水筒はカビが発生しやすいです。水筒やボトル用のスポンジに食器用洗剤をつけてしっかり洗い、キャップ部分の細かいくぼみも丁寧に洗いましょう。同時にしっかりと乾燥させることが大切です。乾燥が不十分だと、雑菌が繁殖してしまいます。また、パッキンなどにカビが付いていたら、食器用漂白剤で浸けおきするか、パッキンの買い替えをおすすめします。毎日、使う水筒だからこそ、きっちりお手入れして安全安心に使いましょう。



乳幼児の口腔ケア

乳歯(前歯)が生える時期～3歳頃

乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣づけをはじめましょう。

初めのうちはガーゼや綿棒などで清拭し、慣れてきたら乳児用の歯ブラシで1～2回ちょんちょんと歯に触れる練習から開始しましょう。歯ブラシの刺激に慣れてきたようなら、1本ずつ優しくみがきます。1本5秒位で十分です。強すぎたり、長すぎたりして子どもが嫌にならないように気をつけましょう。

最初の歯が生え始め、3歳頃までに乳歯列が完成するこの時期は、予防にはとても大事な時期です。歯ブラシを持たせたり、子どもにマネをしてもらいましょう。無理をせずお子さんが歯みがきを嫌いにならないように、少しずつ慣らしていきましょう。

歯みがきの仕方

寝かせみがきの方法

子どもをあお向けに寝かせて頭をひざの上のせ、あごを手で押さえながら上からのぞきこむようにしてみがきます。



上の前歯

上唇の裏にあるひだに歯ブラシが当たらないように、ひとさし指でガードしながらみがきます。



前歯のみがき方

毛先を歯に直角に当てて小刻みに動かす。前歯の裏は歯ブラシを盾に当てて上下に動かす。

奥歯のみがき方

ひとさし指で頬をふくらませてみがきます。歯ブラシのヘッドで奥をつつかないように注意しましょう。

毛先を歯に直角に当てて歯の表面すべてをまんべんなくみがく。



歯ブラシの

持ち方

ハブラシは、ペンを持つように軽くにぎります。



●上手にできたことをほめてあげることも忘れないでください。楽しい雰囲気で行ないましょう。

(3歳からのケアは7月号で紹介します)

「日本小児歯科学会」「日本歯科医師会」参考