



ほけんだより

1月号

2025年1月6日 発行
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保育園与那原ベアーズ2

あけましておめでとうございます。今年はどうなるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

《 12月の感染症情報 》

インフルエンザ … 12名
 伝染性紅斑（りんご病）… 1名
 手足口病 … 6名

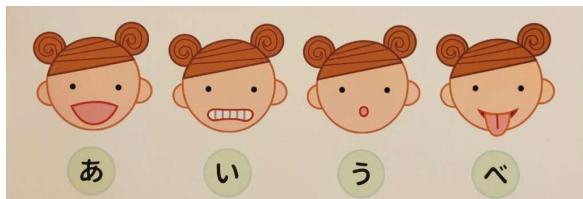
7月のほけんだよりに、口腔の状態が多く見られる「上唇小帯」「過蓋咬合」について記載しました。今回は次に多い「叢生」「舌小帯」についてです。

○ 叢生

不正咬合の一つ。歯がきれいに並ばず、でこぼこに重なりあって生えてきている状態。別名「乱くい歯」。むし歯や歯周病のリスクも高め、口臭や咀嚼効率の低下、見た目の悪化を引き起こします。かかりつけ歯科医で経過をみてもらいましょう。

○ 舌小帯

舌の裏側と口の底をつなぐヒダの名前です。長さには個人差があり、乳幼児のうちには経過観察することがほとんどです。園囁託歯科医の池田先生は「あいうべ体操」をお勧めしています。舌の動きを良くし、発音もはっきりしてきます。大人にも顔のたるみやしわ改善の効果もあるので、お子さんと一緒に遊びの中で楽しみながら行ってみましょう。



あ い う べ

「日本医師会HP」「みらいクリニックHP」参照

歯科健診結果

歯科検診は、むし歯の有無や顎関節、歯列・咬合、歯垢の有無、歯肉の状態を確認しています。

健康：治療を要する歯は無し。歯垢はほとんどなし。顎関節・歯列・咬合・歯肉の状態ともに異常がない状態。

要注意：むし歯になりそうな歯がある、または歯垢の付着が歯面の1/3以下、または顎関節・歯列・咬合・歯肉のどれかの継続した観察が必要な状態。

要受診：治療を要する歯がある、または歯垢が歯面の1/3以上、または顎関節・歯列・咬合・歯肉のどれかに精密検査が必要な状態。

	健康	要注意	要受診	未受診
0歳児	9	0	0	0
1歳児	6	9	1	2
2歳児	2	15	3	0
3歳児	5	16	9	0
4歳児	2	14	7	0
5歳児	2	11	11	0

(人)

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。できるだけ大きめに、声は少しくらいでOK。(顎に痛みのある場合は「い〜う〜」でもOK)

爪ケア・スキンケア 冬の乾燥にともない、爪のケアやスキンケアが重要になってきます。爪ケアで指先を守り、スキンケアで皮膚のバリア機能を高め、爪割れや擦り傷、掻き傷などの爪や皮膚のトラブルを防ぎましょう。

爪ケア

○お風呂上がりの、爪がやわらかい時が切りやすいですが、深爪に気をつけましょう、ばい菌が入ることもあります。

○白い部分の長さが約1mm残るくらいが理想です。

○保湿剤でケアし、2枚爪や爪割れを防ぎましょう。大人の爪は10日に1mm伸びると言われていますが、乳幼児は大人より伸びるペースが早いので、3〜4日を目安にしましょう。

スキンケア

○たっぷりの泡で、関節のしわを伸ばして洗いましょう。皮膚の刺激になるガーゼやタオルなどは避けて、素手で洗い、泡が残らないようしっかりと洗い流します。

○入浴後、水分を拭き取ったらすぐに保湿剤を塗りましょう。こすらずに手のひらを使って滑らせるように塗ります。優しく均等に、しわも伸ばして塗りましょう。

※ 外用薬と保湿剤について、主治医の指示がある場合には、それに従ってください。