



6月のほけんだより

梅雨の季節になりました。みなさん、体調はどうか？

天気や気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期なので、体調管理には十分に注意して過ごしてくださいね。

また4~5月は、登園自粛協力ありがとうございました。皆さんの協力のおかげで、安心して園で過ごすことができています。もう一息、みんなでうがい・手洗いを意識し、頑張っていきましょう！！

6月4日は
むし歯予防デーです。

「む(6)し(4)」にちなんで、むし歯予防デーとなっています。

いちごえ保育園では、実際に歯医者先生がお口の中を見にきてくれます。

きれいに歯磨きできているかな？

歯をただしく磨くポイント

- ★歯ブラシは年齢にあったものを選びましょう！
- ★1本1本ていねいにきれいにみがくことを意識しよう！
- ★歯ブラシは、歯に対して90度！
- ★奥の歯も忘れずに！
- ★最後は大人の人に、みがき残しがいないかチェックしてもらおう！

むし歯予防の4つのポイント

①食べたらみがく習慣を

食後30分以内に磨くことで菌の繁殖を抑えます



②栄養バランスのよい食事を

食事からの栄養で骨や歯に良いとされるカルシウムやビタミン類やリンが摂取され吸収されやすくなります。



③規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、睡眠不足は体の機能低下・抵抗力が弱まる等体に悪影響が及びます



④定期的に歯科検診を

むし歯は早く治療・発見することで、永久歯に影響を与えることが少ないといわれています。



マスクについて

小児科医会では、乳児のマスクは「窒息」や「熱中症」の危険性が高まると指摘しています。そこで、当園では感染予防策を十分に行い、室内では外して保育するよう意識しています。

皆さん予防接種は受けていますか？コロナウイルスの影響で病院に行くことへの不安もあるかと思いますが、かかりつけの病院と相談しながら、その時期に必要な予防接種が受けられるようにしましょう！



保健だより

2020年 令和2年 6月号(第432号)
発行 那覇市子ども教育保育課 ☎098-861-2113

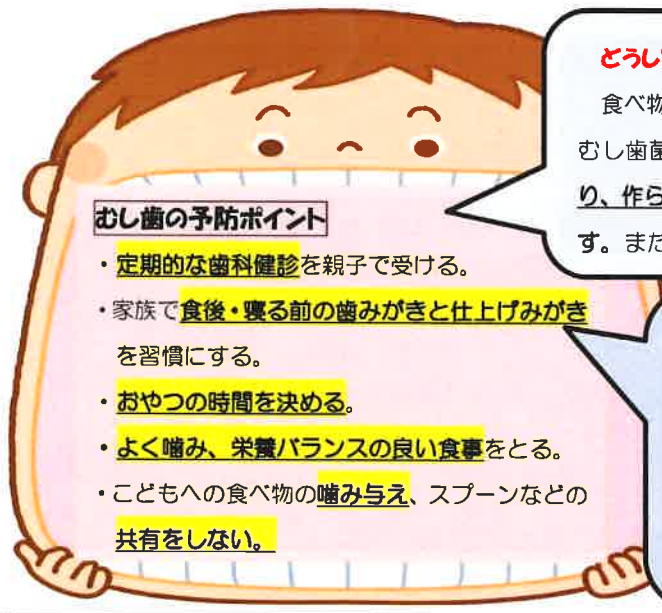


梅雨の季節がやってきました。温度・湿度ともに高くなり、天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。

6月4日は虫歯予防デー ～きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です～

沖縄県は全国と比較し、平成25年度実績で、**1歳6か月児及び3歳児ともに、全国の約1.7倍のおし歯有病率**となっています。
平成25年度、**3歳児のおし歯有病率は、1歳6か月児の約9倍**となっており、**1歳6か月頃から3歳にかけて、おし歯になることも増加**しています。

資料：沖縄県乳幼児健康診査報告書（沖縄県小児保健協会）



おし歯の予防ポイント

- 定期的な歯科健診を親子で受ける。
- 家族で食後・寝る前の歯みがきと仕上げみがきを習慣にする。
- おやつ時間を決める。
- よく噛み、栄養バランスの良い食事をとる。
- 子どもへの食べ物の噛み与え、スプーンなどの共有をしない。

どうしておし歯ができるの？

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。おし歯菌は、**食べ物のかすの中の砂糖を分解して酸を作り、作られた酸によって歯が溶けていき、おし歯になります。**また、大人の唾液からおし歯菌が感染します。

おし歯になりやすいところ

- 上の前歯
 - 歯と歯ぐきのさかい目
 - 歯と歯の間
 - 奥歯のかみ合わせのみぞ
- を意識してみがきましょう！



おし歯予防に関する Q&A

Q.保護者の仕上げ磨きはなぜ必要ですか？

A.子どもは、手の動きが未熟であり、完全に歯垢を除去することが難しいため、保護者の方の仕上げ磨きが必要です。

Q.仕上げ磨きは何歳頃まで必要ですか？

A.小学校高学年頃までは、仕上げ磨きが必要と言われています。

Q.子どもを歯みがき好きにさせるコツはありますか？

A.周りの人が楽しく歯みがきをしたり、「歯みがきごっこ」で遊んでみるなど、子どもが歯みがきを好きになるきっかけを作ってみましょう。

※**子ども自身に歯ブラシを持たせるときには、口の中を傷つける事故を防ぐため、必ず保護者の方が見守る中で行いましょう。**

※**子ども自身が安定した姿勢がとれない時期に歯ブラシを持たせると口の中を傷つけることがあります。この時期は大人に歯みがきをしてもらうことに慣れるようにしましょう。**

梅雨の時期の注意点

食中毒:食中毒は、じめじめした梅雨から夏にかけて多く発生します。調理するときは必ず手を洗い、火を通した食材や新鮮な食材を使うようにしましょう。

事故:雨の日は傘をさすことで視界が悪くなってしまいます。雨の日の事故を予防するために、子ども達の登園や帰りの際は、**かっぱの使用**を推進しています。**雨で滑りやすく、転びやすくなります**ので十分に気を付けましょう。

かぜ:蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、クーラーで急に体を冷やすとかぜを引きやすくなります。**汗をかいたらすぐに着替えるなど体温調節を行い、体調を崩さないように**しましょう。

乳幼児健診について(6月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。

*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962