



今年の梅雨入りは2週間遅れてでしたが、梅雨?と思えるほどにカラッと晴れたり、かと思えばバケツをひっくり返したような土砂降りだったり、雲が多い日があったりと不安定な毎日ですね。

じっとりと汗をかきやすいこの時期、皮膚疾患が増える時期です。汗によってかゆみ、赤み、ひどくなるととびひになったりすることもありますので、汗を拭く、着替える、シャワーを浴びる、保湿をするなど、できることから実践し、今後控えている水あそびなどにも備えていきましょう。



おしらせ

☆歯科健診(前期)

6月6日(火)

※歯科健診の前にはしっかりと歯みがきを済ませてから登園しましょう。

☆内科健診(前期)

6月21日(水)

虫よけ を 使うときは……

使える年齢・回数をチェック!

虫よけ成分や濃度によっては、使用できない月齢や年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりします。必ず使用説明書をチェックしましょう。

タイプを選ぶ

スプレータイプの虫よけは手軽ですが、小さな子どもに使うと、虫よけ成分を吸い込んでしまう恐れがあります。ジェルやクリームなど、肌に塗るタイプの方が安全です。

使い始めの時は、少しだけぬって赤みやかゆみが出ないことを確かめましょう。



6月4日～ 歯と口の健康週間!

食べ物を食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯になってしまうと、食べることに支障が出るだけでなく、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。歯医者さんでの定期的な検診を受ける事も歯を守るために有効です。

虫歯はこうしてできる!

1, 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も!

2, 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、産生の物質を出します。



3, 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面が溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

歯みがきで虫歯を防ぐ!

歯みがきを好きになる **3つのポイント**

Point

好きな歯ブラシを使う

子ども自身が選んだ歯ブラシの方が楽しく、進んで歯みがきができます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

Point

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯のため、「早く!ちゃんとみがいて!」などといった言いがち。子どもは楽しい方が取り組みやすいもの。優しい気持ちで見守りましょう。

Point

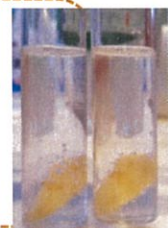
仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすった時に、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧にみがきましょう。



実験! 歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けた時に、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日程で歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。



沖縄県はワースト1

県内の12歳児虫歯有病率は全国平均より25.7ポイント高い54.0%で全国ワースト。16年連続している。

