



保健だより 6月号

バンビ保育園
(令和元年 5.31発行)

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯(口)の健康に気を付けていると虫歯や歯肉炎、歯周病を予防できたわけではありません。

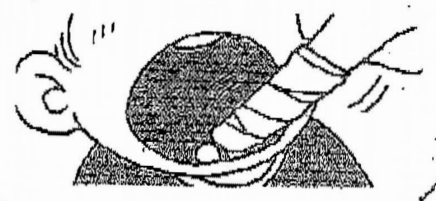
最近の研究では、糖尿病や脳血管の病気の予防につながったり、

入院しても、その日数が短かくつたりする事が分かってきます。

「口の中が清潔だとスッキリしていて気持ちがいい」という感覚を身に付けることが歯の健康を守る第一歩。小さいうちに身に付けた、歯を大切にすることが習慣は、お子さんの一生の宝物になります。

まずは、カーセで歯みがきに慣れましょう。

歯が生えて間もない頃は、ブラッシングはよくしても、口の中に物が入ると抵抗したり、歯肉をこすってしまったりして、うまくいきなないことがあります。まずは、口の中に入れておいて慣れさせましょう。指にカーセを巻きつけて、歯や口の中を拭くだけでもかまいません。歯が歯肉から半分くらい生えた段階で歯ブラシを利用しましょう。



食後の歯みがきを習慣づけましょう。

子どもに歯ブラシを手にして大人と一緒に歯をみがく習慣をつけましょう。毎食後、みがくのが理想ですが、歯みがきの必要感がわかるまでは夜眠前だけでもよいと思いついて一人でみがけたらたくさん誉めてあげましょう。小学3年生くらいまではお母さんの仕上げみがきには必要です。子どもを寝かせるスタイルは、歯科医が治療する時と同じスタイルですから、すべての歯が一番よく見えます。歯ブラシを舟で歩き回らせること。



食事やおやつの時間は決めましょう。

時間を決めずにとずっと食やばかりいると、いつまでも口の中が汚れる。虫歯菌に栄養を与えていいることにつながります。

関心はお菓子以外にむけましょう。

手触りたまたまでお菓子が欲しくなる子も多いです。外への遊びを増やしたりして関心を、お菓子以外にむけましょう。



気を付けたい感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス)

症状... 突然の嘔吐、続いて下痢にほむ。熱が出ることもあり。

潜伏期間... 1~3日 感染してから発病するまでの期間

登園基準... 下痢、嘔吐の症状がなくなるまでは登園可能です。(最終24時間症状がなくなったら)

予防... 食事前やトイレの後などは石けんを使ってしっかりと手洗いをします。

消毒法... 患者の便や吐物には、大量のウイルスが排出されるので処理をする時には、使い捨て手袋やマスクを使用する。床が汚染された場合はペーパータオル等に塩素系漂白剤を原液(ペットボトル空容器に水500mlとペットボトルのキャップ2杯のハイターを入れた作り)を混ぜておく。約5分放置後、水ぶきして消毒液をよくふきとる。

※ ペットボトルに作る希釈液は、子どもがさわらない様に使用後は処分しましょう。

※ 汚れた衣類の消毒は、2Lのペットボトル1本分の水にペットボトルキャップ2杯分の漂白剤の原液を入れた希釈液に30分~60分間浸すか85度で1時間煮沸消毒後、他の物と一緒に最後に洗ってください。

