



## ☆11月8日はいい歯の日☆

将来にわたって健康な歯で過ごす事は、とても大切です。食べ物がおいしく、よく消化されて栄養素になる為には良い歯が必要です。3歳頃になると個人差はありますが乳歯がほぼ生えそろいます。永久歯に比べて乳歯は虫歯になりやすく、いったん虫歯になってしまうと短時間で虫歯菌が神経に達してしまいます。乳歯を虫歯にしない為にも正しく歯磨きが出来ているか、虫歯が出来ていないか等の見直しや、定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。保育園では11月19日(火)歯科検診を行います。

### ～歯の健康を守るために～

仕上げ磨きの姿勢…口の中が見やすく、安全で歯磨きしやすい姿勢として、ひざを少し広げて正座し、子どもを仰向けの姿勢で寝かせることをおすすめします。

歯磨き粉の量…生えはじめ～3歳未満はゴマつぶの大きさ、3歳～5歳はグリーンピースの大きさ(5ミリ以下)、フッ素入り歯磨き剤だと歯の質を強くし虫歯菌の活動を抑える効果があります。

歯ブラシの持ち方…鉛筆を持つような「ペングリップ法」で歯ブラシを握ります。

歯ブラシの動かし方…歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯ぐきの境目は螺旋を描きながら磨きます。

奥歯のコツ…奥歯は歯ブラシを奥から前に動かしましょう。

## 11月 子育て情報誌 バナナだより

木々の色づきとともに秋の深まりを感じるようになりました。季節が移り変わる中、気温の変化に体が追いつかず、体調を崩すお子さんが増えるのがこの時期です。これからは風邪をひきやすくなります。手洗いやうがいをし、予防策を取るようにしましょう。

### 冬に多く見られる感染症

#### 溶連菌感染症

症状…発熱、のどの痛みと発疹が特徴です。咽頭炎や扁桃炎を引き起こしますが、熱は微熱の事もあります。下の表面がぶつぶつするイチゴ舌も特徴です。

家庭でのケア…適切な抗菌薬を10日～14日間程度服用します。処方された分は最後まで飲み切ります。途中でやめてしまうと再発や急性腎炎などを引き起こすことがあります。

#### 感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

症状…主な症状は発熱、嘔吐、下痢です。ロタウイルスでは米のとぎ汁のような白色下痢が見られることがあります。

家庭でのケア…ロタウイルスは3歳未満、ノロウイルスは全ての年齢で見られます。感染した場合は脱水にならない様、水分補給を心がけます。食欲があれば消化の良いものをとります。