



11月 子育て情報誌

バナナだより



令和4年10月31日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園



☆11月8日はいい歯の日☆

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付かず、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。

感染性胃腸炎とは…

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院を受診して脱水症状にならないように細かな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は手洗い・うがいをきちんと行いましょう。

嘔吐・下痢症とは…

突然、嘔吐したり激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、1日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐに病院を受診しましょう。タオルなどの共有を避け、手洗い・うがいを細めに行う事が感染予防につながります。

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見直したり、定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。



～歯の健康を守るために～

仕上げ磨きの姿勢…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らせんを描きながらコチョコチョと磨きます。

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。奥歯の噛み合わせは溝に歯垢が残りやすい場所です。