ほけんだより(号外)

令和３年６月発行

浦安駅前保育園

先日は内科健診・歯科検診にご協力いただきありがとうございました。診察をしてくださった小児科医、歯科医からお話がありましたので、保健だよりにて発信します。

歯科医より

食事中のお子さんの姿勢はどうですか？

椅子に座って食事をする場合、子どもの足は床もしくは足置きに着いていますか？足が宙に浮いている状態だと、噛む力が半減し、硬いものを噛んだり繊維質のものを噛みちぎる力が上手く鍛えられません。座卓であっても、重心が傾いた状態で食事をすると、片側の歯で物を噛む癖がついてしまい、顎の発達に影響がでます

よく噛んで食べることのメリット

- 食べ物を細かくし唾液の分泌を促すので、消化しやすくなります
- 唾液の分泌は虫歯予防にも効果があります
- 顎の発達を促し、歯が生えてくるスペースを確保します
  ⇒歯は何本生えてくるかご存知ですか？顎の大きさに関わらず、全部で２８本生えます！
- 血流が良くなり、脳にたくさん酸素や栄養が運ばれることで、脳が刺激を受けます

食事環境にも気を付けてみてくださいね

どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の４つの条件が重なり合った時にむし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり変えることはできませんが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることでクリアできます。歯磨き後は必ず保護者が磨き残しがないかを確認し、仕上げ磨きをしましょう

また、乳歯は歯の表面が柔らかく、口に入る物の影響を受けやすいです。下記のものはできるだけ３歳頃までは控えましょう

- 糖質を多く含むお菓子（アイス、チョコ、クッキーなど）
- 乳酸飲料や水分補給代わりのアルカリ飲料水（子どもには虫歯のリスクの方が大きい）
- 大人とお箸やスプーンなどの共有（虫歯菌や歯周病菌を移すことになる）

小児科医より

皮膚トラブルのある子が多くみられました

- この時期に虫刺されが腫れあがったり掻き壊す程痒みが強いと、これからの季節もっと症状が酷くなります。今のうちから病院に相談し、対策をとっておいた方が良いかもしれませんね
- 湿疹がある子も多かったです。湿疹は、汗に反応して痒みが出る子がいたり、肌の乾燥によって痒みが出る子など様々です。いずれも皮膚のバリア機能が低下していることが原因の１つです。一時的に良くなったように見えてもケアを中断せず、続けてください。保湿を十分にして、バリア機能を元に戻してあげましょう。
- 水いぼはそのままにしておけば数か月後に自然治癒することもありますが、やはり保育園は集団生活の場なので、病院に行くことをお勧めします。プールや水遊びを控えているのであれば、尚更早めに対処しておいたほうが良いですね

保育園からのお願い

- 当園では、虫刺されに対し、流水で洗い、痒みが続くようであればムヒベビーを塗布しています。虫刺されが心配な場合、虫除けスプレーはご自宅でしてきてください
- シールタイプの虫除けやムヒパッチは、薬剤がついており、剥がれ落ちた物を乳児が誤飲するリスクがあるため、貼付しての登園はご遠慮ください
  また、掻き壊し傷にムヒパッチを貼付すると症状が悪化する恐れがあるので、おやめください
- 掻き壊し傷からとびひになる可能性があります。虫刺されだからと様子を見ず、腫れや痒みが酷い時には受診し、早めに対処しましょう。７月以降はプール遊びも始まります。感染予防のため、傷口がジクジクしていたり、ツユが出ているような場合はプール遊びができなくなります

今後の予定

★蟯虫卵検査

６月　９日（水）
　　１０日（木）

★尿検査（幼児クラス）

６月１６日（水）

詳細は、後日お知らせします。