# ほけんだより(号外)

令和３年１２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、保健だよりにてお知らせします。

## 歯科医より

### 乳幼児期の歯並びについて

今回の検診で歯並びに気になる所見があるお子さんが何名かいました

- 過蓋咬合：かみ合わせが深く、上の前歯で下の前歯が隠れる
- 反対咬合：かみ合わせた時に上顎より下顎が前に出る

歯並びは大きくわけると、①骨格そのものの問題②歯が生えてくるスペースと歯の大きさの問題の２つがあります。どちらにせよ、乳幼児期は乳歯であったり歯が生え揃う前の段階なので、歯並びの評価はもちろんのこと治療そのものが難しい時期です。成長を待つ方法もありますが、半年～3、４か月に１回くらいのペースで通院し、定期的に経過を診てもらいましょう

### 乳歯が虫歯になると、どんな影響があるの？？？

乳歯には永久歯が生えるスペースを確保する役割があります。そんな乳歯の下で、永久歯は生える準備をしています。故に、乳歯が虫歯になると・・・

①歯並びを悪くする

乳歯が虫歯になり早期に抜歯したり自然に抜ける→両隣に生えてくる永久歯がその空間に寄って生えてくる→永久歯の生え方が悪くなる→歯並びも悪くなります

②永久歯も虫歯になりやすくなる

口の中に虫歯菌が多い状態で永久歯が生えてくると、生え始めで歯の表面がまだ弱い状態の永久歯が虫歯菌に侵されてしまいます

③顎の成長を妨げる

噛むという行為は顎の成長に必要不可欠です

虫歯になって歯が痛くなる→噛むことをしなくなる→よく噛まずに食べ物を飲み込む癖がつき顎の骨の成長を妨げる、ということも歯並びを悪くなる原因になります

**歯並びのためにも、今、おうちでできることは<u>虫歯をつくらないこと</u>です**

- 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
- おやつは時間をきめ、ダラダラ食べをさせないようにしましょう

## 小児科医より

### 皮膚トラブルについて

この季節は乾燥により皮膚のバリア機能が低下することで、肌の表面が敏感になるため皮膚トラブルが非常に増えます。傷ができた肌は傷を治すことに精一杯で、バリア機能をはたらかせることにまで手が回らない状態です。バリア機能が改善されないと、掻き続け、結果的に肌がボロボロになるという悪循環に陥ります。早い段階で一度受診をしましょう

- **子どもの皮膚は薄くて**まだまだ未熟

  大人ほど肌に水分を保持しておく力がありません。乾燥が強くなるこの季節はもちろんですが、１年を通して十分に保湿ケアを行い、バリア機能を整えてあげましょう
- 保湿ケアが食物アレルギーの発症を予防することも今日の研究でわかってきています
- 保湿ケアをしているのに肌の乾燥が良くならないというお話もよく耳にします。誤った保湿剤の塗り方をしていることもあるので、塗り方をちょっと変えてみてください

  ⇒詳しくは、ほけんだより冬号でお知らせします！

### 長引く咳には要注意

- 季節の変わり目や天気が悪い日に限って調子が悪くなる、風邪をひくといつも咳だけが長引いてしまうことはありませんか？

  ⇒気管支炎と診断されていても、喘息の可能性が潜んでいる場合もあります
- 小児喘息は、適切な治療をすれば大きくなってから大変な思いをしなくて済むことが多いです。皮膚トラブルのお話と一緒で、喘息は常に気管支が炎症を起こしている状態なので、ちょっとした刺激で発作がおきます。炎症が起きた時だけの治療では意味がなく、発作を繰り返していると気管支の成長が妨げられ呼吸機能が低下してしまいます。予防が大切なんですよ♪

## お腹の風邪、流行り始めました

当園ホームページでもお伝えしていますが、11 月末よりお腹の風邪でお休みする子が増えています

主症状は、**発熱(そこまで高熱ではない)・嘔吐・下痢**で、便が白い時はウィルス性胃腸炎の場合もあります

お腹の風邪は、通常 2-3 日で症状が回復にむかうとされていますが、症状が落ち着いたあとも菌は約 3 週間にわたり便と一緒に排出されます。お腹の調子が整うまでは無理をさせず、おうちでゆっくり休養して下さい

### 年末年始の受診について

年末年始はほとんどの病院が休診です。お子さんの急な発熱や怪我に備え、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院などの診療体制を確認しておきましょう。

なお、県外で受診する際には、子ども医療費助成受給券は使えないのでご注意ください。詳細は、浦安市HP「子ども医療費助成」をご覧下さい。