

(ほ)すんだより 6月

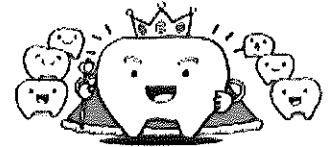
令和5年6月 牧野保育園

6月は梅雨に入り、真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。この時期、気温の変化には体力が消耗し、発熱や下痢の症状を起こしやすいようです。早寝し睡眠を十分にとり消化の良いもの・バランスの良いものを食べ、元気に乗り切りましょう。

6月の予定

2日(金) 歯科健診
7日(水) 身体測定
12日(月) 内科健診

6月4日はむし歯予防デー



虫歯は大人からうつる！？

虫歯の原因菌であるミュータンス菌は、赤ちゃんの時期には、口の中に留まっていられません。およそ1歳半から3歳までの間に大人の唾液からミュータンス菌に感染します。食事の時に、大人が使ったスプーンなどで赤ちゃんの口に食べ物をあげることです。誰の口の中にも多くの細菌がいて、細菌が縄張り争いをした後、それぞれの細菌の分配が決まり安定していきます。この時期までにミュータンス菌を口の中に入れないで、虫歯になりにくくなります。

時間を決めない「だらだらおやつ」は虫歯の原因

食事や間食をした後の口の中は、エナメル質を溶かしてしまうほどの酸性が30～60分続きます。そのうえ乳歯は永久歯より、エナメル質が薄く弱い酸性で溶けやすいので、虫歯になりやすいのです。おやつも時間を決めて食べたいものです。野菜ジュース・スポーツ飲料・ビタミンC配合の飲料は、歯を短時間で溶かしてしまいます。頻回の摂取は避けましょう。特に、寝ている間の唾液の分泌量が減少するので、寝る前の摂取は避けましょう。

※唾液にはエナメル質を溶けにくくし、再石灰化を促進する働きがあります。

フッ素入り歯磨き剤の使用と仕上げ磨きが大切

フッ素は虫歯予防に大きな効果を発揮します。グクグクうがいができるようになったら、フッ素入り歯磨き剤を使用し、歯垢をできるだけ少なくし、フッ素で歯を強くしましょう。

※小学校低学年までは仕上げ磨きをしてあげましょう。

そして、自分できちんと磨けるように教えていってあげてください。

硬い食べ物は虫歯になりにくい

硬い食べ物は飲み込むまでに噛む回数が多くなり、唾液の分泌量も増えます。さらに口の中を洗い流す効果もあります。また、噛むことによって顎が発達し、永久歯の歯並びが良くなる可能性があります。歯ごたえのある食材をひと工夫してメニューの中に取り入れていきたいですね。

☆硬いもの・・・じゃこ・煮干し・野菜チップ・せんべいなどの硬い食材は、かみ砕くのに力がいる食品です。

☆弾力の大きいもの・・・干し椎茸・油揚げ・こんにゃく・いか・たこ・餅など弾力の大きい食材は、かみ切りにくく噛む回数が増えます。

☆食物繊維が豊富なもの・・・ごぼう・たけのこ・きのこ・海藻などの食物繊維が豊富な食材は、かみ切らないと飲み込めないで、噛む回数が増える食材です。

蚊に刺されるとなぜ痒いのか？

蚊が発生する季節になりますね。蚊は人の皮膚から血を吸う時に、自分の唾液を注入し血が固まらないようにします。蚊の唾液が注入されると、皮膚でアレルギー反応が起こるため、人は痒みを感じるという訳です。

●痒くてかきちゃダメ！！

かけばかくほど痒くなり、悪循環になります。酷くかきすぎると皮膚炎を起こし、さらにかき壊した皮膚から細菌が入ると、化膿したりして治りが悪くなってしまいます。子どもの場合、そこからとびひになり、それがさらに数日であっという間に広がってしまうことがあります。とびひは感染します。痒いところは流水や氷でしっかり冷やせば、痒みは治ります。また、爪を短く切っておくことも大事です。

●化膿してしまったら皮膚科へ

皮膚が赤くなって少し腫れているくらいで、他に特別な症状がない場合には、塗り薬などで様子をみましょう。しかし、それでも炎症が治らなかったり、範囲が広がってきた場合には、その薬を塗るのはやめて、皮膚科を受診しましょう。