



令和1年6月7日  
 社会福祉法人 今川学園  
 今川学園園長 篠瀬実千代

# 6月のほけんだより

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

## 6月4日はむし歯予防デー

5月15日に歯科検診がありました。

虫歯と言われた方は治療出来るだけ早めに行ってください。虫歯ではなく、C0(虫歯になる可能性のある要注意歯)の子どもが幼児クラスで増えていました。

また、上の前歯が虫歯になっている子どもが増えてきました。前歯の間に食べ物挟まって取れないことが虫歯の原因の一つになっているようです。

歯磨きだけでなく、歯間ブラシを使うことが虫歯予防にとっても大切だとのことでした。

**虫歯は自然には治りません** 必ず治療するようにしましょう  
 幼児さんになってもまだまだ綺麗にはみがけません。

毎日の仕上げ磨き、歯のチェックをお願いします

また、フッ素塗布も虫歯予防に有効だと言われています。気になる方はかかりつけの歯医者さんに相談してみてください。

## 仕上げ磨きはいつまで？

いつまで親が仕上げ磨きをすべきかについては、歯医者さんそれぞれの考え方によって違うようですが、多くの歯医者さんは、第一大臼歯、つまり6歳臼歯が生えきるまでは仕上げ磨きが必要であるとしています。これは、第一大臼歯の生え始めから虫歯になるケースがとて多いためだそうです。第一大臼歯が完全に生えたら、歯医者さんから子どもに直接歯磨きの仕方を指導してもらい、自分で磨かせるようにして、磨き残しをチェックすると良いとのこと。しかし、最近では、第二大臼歯が生え始める12歳ごろまでは親が仕上げ磨きをすることを推奨している歯医者さんも増えています

歯の仕上げ磨きは、親子のスキンシップの時間でもあります。スキンシップと虫歯予防のために、仕上げ磨きをしましょう。

### ❖ C1 (初期の虫歯)

ほとんどの場合、自覚がありません。白濁や着色にまざれていることもあります。この時に治療をすれば痛みも無く簡単に終わります。



### ❖ C2 (症状が時々出る虫歯)

時々冷たいものがかしめるようになってきます。この時点で治療をすることによって、神経を取るまでは必要なくなる事が多いです。



### ❖ C3 (激しく痛むようになる虫歯)

冷たいものだけでなく、温かいものでもしめるようになります。また、激しく痛む事もあります。ここまで進んでしまうと神経の処置が必要になってきます。神経がなくなると、歯が黒くなったり、もろくなり、結果的に歯の寿命を短くしてしまいます。



### ❖ C4 (保存不可能な状態の虫歯)

腐った根だけが残り、炎症もひどくなり、口臭も気になってきます。神経の治療が出来る場合もありますが、多くの場合には歯を抜かなければなりません。

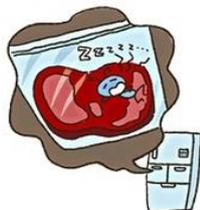


## 食中毒に要注意

つけない



増やさない



やっつける



つめを切って清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

調理の前、生ものを触る前、ペットを触った後、食事の前、トイレの後などは石鹸で手を洗いましょう

買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。冷蔵庫10℃以下・冷凍庫-15℃以下に保ちましょう

食材の中心部まで加熱しましょう。かき混ぜながら温めなおしましょう。細菌をやっつけるためには75℃で1分以上加熱しましょう

6月13日(木)

内科健診があります  
 気になることがありましたら事前に看護師までお声かけ下さい

