



令和2年6月1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 仕上げ磨きはいつまで？

歯磨きの習慣づけが虫歯予防の第1歩。ご家庭でも毎日の歯磨き習慣をつけ、必ず最後は大人が確認しましょう。

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。白濁や着色にまぎれていることもあります。この時期に治療をすれば痛みもなく簡単に終わります



❖ C3 (激しく痛むようになる虫歯)

冷たいものだけでなく、温かいものでもしみるようになります。また、激しく痛むこともあります。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。神経が無くなると、歯が黒くなったり、もろくなったり、結果的に歯の寿命を短くしてしまいます。



❖ C2 (症状が時々出る虫歯)

時々冷たいものが染み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ことが多いです。



❖ 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、講習も気になってきます。神経の治療ができ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。

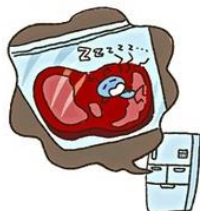


食中毒に要注意

つけない



増やさない



やっつける



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

1年のうちでも5～9月は紫外線の多い時期。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

帽子をかぶりましょう