



# 3月のほけんだより

社会福祉法人今川学園  
今川学園園長 篠瀬実千代  
平成29年3月6日発行

## 耳を健康に!

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

**1** 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない。



**2** 耳のものを入れない。



**3** 鼻をかむときは、片方ずつ静かに。



**4** 耳のそばで、大きな音や声を出さない。



## 予防注射は済みましたか?

入学・進級前に予防接種手帳を確認してみましょう。

スケジュールを立てていても、体調不良などで接種できていない注射はありませんか?

公費負担の予防注射は、接種できる期間が決まっています。

接種期間が過ぎてしまうと、接種できなったり、自費で予防注射を接種しなくてはいけなくなります。

体調と相談しながら予防接種のスケジュールを立てていきましょう。

### 予防接種を受けられない場合

- ・当日の体温が37.5℃を超えている
- ・急性の病気とわかる時
- ・医師が不適当と判断した時

### 医師と相談した方がいい場合

- ・病気で治療を受けている時
- ・発育が悪く、医師や保健師の指導を受けている
- ・風邪の引き始めと思われる時
- ・以前の予防接種で、2日以上発熱や、じんましんなどがあつた
- ・薬でアレルギーを起こしたことがある
- ・けいれんを起こした経験がある

★『予防接種ってなあに?』の冊子を配布します。参考にしてみてください。



## 2月1日 歯科検診がありました

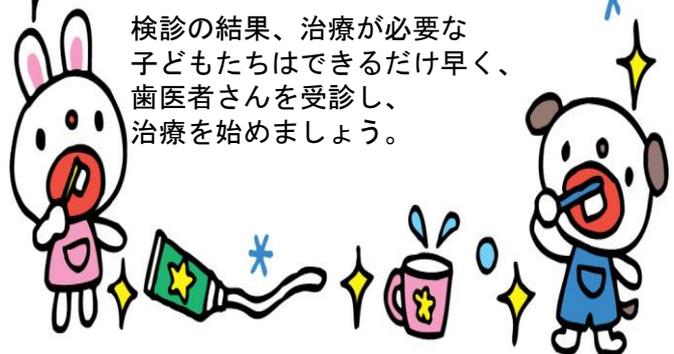
子どもたちはドキドキしながらも順番が来ると大きな口をあけて頑張ってくれていました。

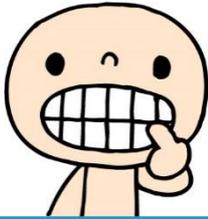
乳児クラスより幼児クラスの子どものほうが虫歯になっている子どもが増えているようです。

自分で磨けるようになってもどうしても磨き残しがあります。

仕上げ磨きをすることで磨き残しも防げますし、親子のスキンシップにもつながります。

検診の結果、治療が必要な子どもたちはできるだけ早く、歯医者さんを受診し、治療を始めましょう。





# 歯の健康

きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深めましょう。

★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とき、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るもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

## むし歯の進みかた

### 初期むし歯(C0)

ケアして治せるむし歯

穴にはなっていないが、奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能。



### むし歯(C1)

エナメル質の小さなむし歯

穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまにしみる程度。



### むし歯(C2)

象牙質まで進んだむし歯

目で見てわかるが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものがしみることもある。



### 歯髄炎(C3)

神経まで達した重症のむし歯

しみる、ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。



### 歯根膜炎(C4)

歯髄炎が悪化したむし歯

歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合も。



## むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

### 食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

### 栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

### 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

### 定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。

