



6月のほけんだより

平成28年6月6日発行
今川学園園長 篠瀬実千代

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25日に歯科検診がありました。

虫歯と言われた方は治療を出来るだけ早めに行ってください。子ども自身の歯磨きはどうしても磨き残しが残ってしまいがちです。最後は大人が確認するようにしましょう。

正しく磨くためのポイント

- フラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にフラシを当てる。
- フラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



❖ C1 (初期の虫歯)

ほとんどの場合、自覚がありません。白濁や着色にまが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。



❖ 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。



❖ C2 (症状が時々出る虫歯)

時々冷たいものがし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事が多いです。



❖ 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、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。

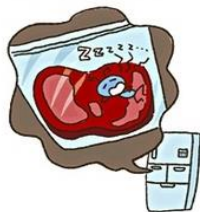


食中毒に要注意

つけない



増やさない



やっつける



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増し。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

つめを切って清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間には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。

6月30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

