

# いわぞほいくえん ぼけんだより

2017ねん6がつ

## 6月4日～10日は歯の衛生週間です 歯◇イキイキ生活をしましょう



幼児期にしっかり歯をみがく習慣や、むし歯になりにくい食生活を送ることは、おとなになって健康な歯を保つために大切なことです。この時期に、歯によい生活習慣を身につけるようにしましょう。

### 予防が第一 むし歯は自然に治りません！

むし歯は一度できてしまうと、自然に治ることはありません。ですから予防が一番大切なのです。幼児期のむし歯予防は保護者やまわりのおとなの責任といえます。幼児が自分で歯みがきをしても、十分にみがけていません。おとなが仕上げみがきをきちんとしてあげましょう。



### ◆◆どうしてむし歯になるの？◆◆

口の中にいるむし歯菌が食べかすなどの糖分を取り込み、酸をだします。これが、歯のエナメル質などを溶かし、むし歯になってしまうのです。むし歯になりやすいかどうかは個人差があり、同じような食生活をしていてもむし歯にすぐなってしまう子と、そうでない子がいます。これは、だ液の量やむし歯菌の量に個人差があるからです。

### ●●むし歯を防ぐ食生活のポイント●●

#### ★食べ物をだらだら食べ続けない

口の中の pH(酸性度)が酸性に傾き続けるため、むし歯になりやすいので気をつけましょう。



#### ★食べた後は、歯みがき！

食べ終わったらすぐに歯みがきをする習慣を幼児期からつけましょう。



#### ★甘い食べ物は少しだけ

甘いおやつや歯につきやすいもの、口の中に長く残るものはむし歯になりやすいので、食べるときは少しにしましょう。



#### ★かみごたえのあるものを食べよう

よくかむことで、だ液がたくさんでて、食べかすをおとしたり口の中の pH(酸性度)を一定に保ち、むし歯になりにくい環境をつくれます。



#### 一生影響!?

#### 乳歯のむし歯に注意！

乳歯は、やがてはえてくる永久歯の基礎になります。ですから、乳歯がむし歯になりそれが悪化してぬけたりすると歯並びが悪くなったり、永久歯の色が変色したりします。乳歯は永久歯とくらべて弱く、耐酸性が低いので、一度むし歯になってしまうと進行が早いのも特徴です。



### \*\*\* 虫に刺された \*\*\*

子どもの外遊びに虫刺されはつきもの。注意点など覚えておきましょう。



#### 《注意したい虫》

**ハチ** ・巣には近寄らないこと。またハチは追い払ったりすると、逆に興奮するのでやめましょう。ハイキングなどには白っぽい服装を心がけます。刺された場合は毒と血液と一緒にしぼりだすようにして水で流します。

**イラガ・チャドクガ** ・幼虫(毛虫)の毛に毒があり接触するとかぶれたりします。刺された場合は衣服を脱ぎ、毛をガムテープなどで除き、シャワーで洗い流します。イラガは桜や柿、けやきなど、チャドクガは椿、さざんかなどに集まるので注意しましょう。

**カ** ・春から秋に集中します。2～3歳までは虫に対する免疫力もなく皮膚も弱いため、かきこわしやすく注意が必要です。

### こんな時は病院へ

- ・ハチに刺された場合、わずか数十分でアナフィラキシーショックを起こし死亡することがあります。刺されて30分以内に「顔色が悪い」「呼吸困難」「嘔吐」などの症状がでたら、救急車で病院へ。
- ・虫刺されをかきこわすと、そこに細菌が感染して水疱ができ、とびひになることがあります。乳幼児に多い皮膚の病気なので早めの受診を。

#### 予防・対処法

予防には虫よけ剤を使います。スプレーよりローションやシートタイプがおすすめです。また野山に行くときは長そで長ズボンにします。刺されてかゆみや赤みがある場合は、冷やすと症状がやわらぐので、その後かゆみ止めの薬をぬります。また症状がひどいときは受診しましょう。