

ほけんだより

5月号

令和2年5月15日
みどりが丘保育園
看護師



春の風が心地よく、新緑が美しい5月。せつかくのお出掛け日和ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で外出自粛。体を思いっきり動かす機会も減り、緊急事態宣言も延長になり、ストレスも溜まってきているのではないかと思います。ストレスが溜まると体調を崩しやすくなってしまいやすいので、まずは規則正しい生活を心掛け、心とからだの安定を図りましょう。

4月1日から5月14日までの 欠席状況

熱・・・10名 水痘・・・2名

咳・鼻水・・・5名

嘔吐・・・1名 腹痛・・・1名

緊急事態宣言が発令された次の週からは、登園自粛の影響で体調不良での欠席はほぼみられませんでした。

●保健行事予定●

第3～4週 身体測定

6月9日 13時～内科健診

千葉東こどもクリニック

松崎 真由美先生

※5月26日・28日に予定されていた

歯みがき教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になりました。

<内科健診時のお願い>

当日は着脱のしやすい服装での登園をお願いします。また、何か心配な事や気になる事などがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。

なお、欠席等で保育園での健診を受けられなかった場合は、嘱託医にて個別での健診を受けていただくこととなりますので、できるだけお休みされないように

お願いします。



6月4日



ほよほよひ
むし歯予防の日



【歯みがきについて】

裏面も参照して下さい

～0歳から1歳～

歯の生える前・・・口の中を触られることに慣れさせる時期（お口のスキンシップは歯みがき開始の準備です）

●唇や歯肉、口の中を清潔な指先などで触って、優しく「プレ歯みがき」

●ミルクのカスがついていることがあるので、ガーゼなどで口の中を拭くなどのお手入れを忘れずに。

※歯の生えていない赤ちゃんには、もともと虫歯菌であるミュータンス菌はいません。2歳までに虫歯菌が家族から感染すると、その後虫歯菌は一生住み続けてしまいます。虫歯菌が定着してしまった口の中は虫歯になる確率が高くなります。家族の虫歯菌が感染しないように、かみ与えやスプーンなどを一緒に使うことは避けましょう。

歯が生えたら・・・歯みがきを始めましょう！

●乳児用の歯ブラシで磨きましょう。

●毎日1回保護者の膝に寝かせて仕上げみがきをしましょう。

●保護者の目の届くところで、子どもに歯ブラシを持たせましょう。～歯ブラシに慣れること・刺激に慣れることが目的～



1歳6ヶ月頃

●母乳や哺乳ピンの使用から卒業しましょう。

●歯ブラシは子ども用と仕上げ用の2本を用意しましょう。

●食後の歯磨きを習慣にしましょう。

※上唇小帯（上唇の裏にある粘膜のスジ）に歯ブラシが当たると痛いので、歯みがきが嫌いになることもあります。ひと差し指でそこを保護しながら気をつけて磨きましょう。

～2歳～

●ひとり磨きを始めましょう。●ブクブクうがいの練習：保護者や兄姉がやってみせ真似をさせたりしましょう。

●虫歯になりやすい前歯や奥歯はみがき残しにも注意しながら仕上げみがきを！●シャカシャカと音がするように磨きましょう。



～3歳～ ひとり磨きを覚え、しっかりとしたオーラルケアを確立する重要な時期ともいえます。

●食後ひとりで磨く習慣をつけましょう。●毎日仕上げみがきをしましょう。

●1日1回はフッ素入り歯磨き粉を使用することで歯質の強化にも努めましょう。

※歯ブラシを数ヶ月も同じものを使い続けていると、毛先がボロボロになってブラッシング効果が低下します。さらに雑菌が繁殖するようになり不衛生です。1ヶ月に1回は交換しましょう。

～4歳～ 保護者と向き合って同じところをみがく練習が効果的な時期です。

●保護者がお手本を見せながら、正しくみがく練習をしましょう。

●夜寝る前の仕上げみがきは続けましょう。

●フッ素入り歯磨き粉（＝歯の質が強くなる・歯垢をできにくくする・溶け始めた歯を元に戻す効果あり）を1日2回使うようにしましょう。

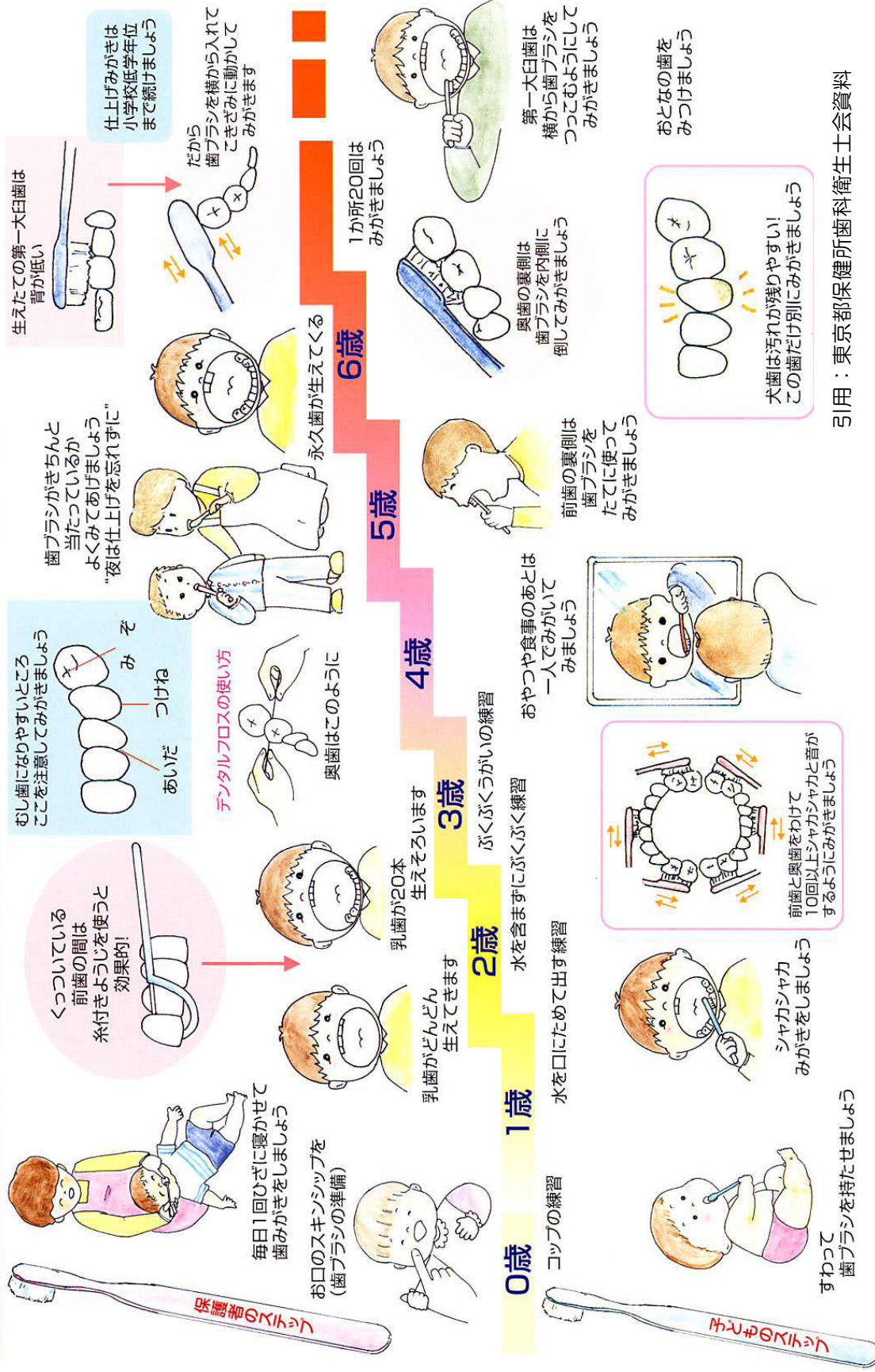
～5・6歳～ 永久歯や6歳臼歯が生え始めます。

●すべての歯をひとりで磨けるようになります。

●仕上げみがきを続けて歯をよく観察しましょう。

歯みがきステップ

子どもが一人で歯みがきができるまでのステップ表です。
年齢は、およその目安ですから、駆け足で登らずに一段ずつ確実に登りましょう。



引用：東京都保健所歯科衛生士会資料