

## 嘔吐下痢症が増えています

- ・吐物や下痢で汚染した衣服やバスタオル・靴は、厚生労働省のガイドラインにより、汚れたまま持ち帰り頂くことになっています。ご家庭では、洗う人はマスク・手袋をして、熱湯に1分以上漬けてから洗濯をしてください。
- ・症状がおさまっても、2～3週間ほどはウイルス・菌が便から排出されている可能性があります。排泄の後などの場面ではご家庭でも丁寧な手洗いをお願いします。

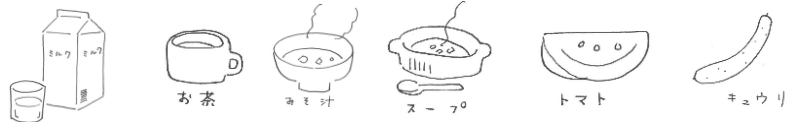
## 6月の保健行事

- 1(水)歯科健診
- 2(木)検尿(幼児クラス)
- 14(火)内科健診(0～3歳児クラス)

## 熱中症予防に

日中は暑い日が増えてきます。熱中症予防のため、十分な睡眠と朝食時には水分もしっかり摂って登園してください。

朝食に摂ると熱中症予防になるものの例



## 6月4日は虫歯予防デー！



4・5歳児クラスは歯科指導を行います。これを機会に今後4歳児クラスは園でも食後の歯磨きをするようになります。

## 仕上げ歯みがきはいつまで？

自分で磨けているようでも、小学校高学年頃までは自分で上手に磨くことはできません。一日に一回は大人による仕上げ磨きが欠かせません。



- 楽しく、短時間で。(目標1分！)
- 痛くないように軽い力で。歯ブラシは鉛筆のように持ちます。前歯の歯茎と上唇をつなぐ上唇小帯というスジは、当たると痛いので気をつけてあげましょう。
- 小さい子どもの場合、嫌がることもあるでしょう。終わったら「頑張ったね。」と褒めたり、「気持ちよくなったね」と心地良さを共有したりして、仕上げ磨きに慣れるようにしていきましょう。

## 「どうせ抜ける乳歯の虫歯、放置しても大丈夫？」

「そのうち生え変わるから。」と聞くことができますが、乳歯の虫歯を放っておいてはいけません。なぜなら、口の中に虫歯菌が増えてしまい、生えだての永久歯が虫歯になりやすくなります。

- 歯にトラブルがあると、遊びに集中できない、食事が進まないなど、心身に影響が出ることがあります。
- 早期に虫歯で乳歯を失うと永久歯の歯並びや噛み合わせにも影響が出ることがあります。
- しっかり噛めず、体の発育や、正しい発音で話すことに影響することがあります。
- 噛み合わせが悪くなり、あごの発達に悪影響を及ぼし歯並びが悪くなる可能性があります。

## 唾液が歯を守っています



食事やおやつをとるたびに、歯の表面の成分が溶かされます。しばらくすると、唾液が歯の表面を修復します。

唾液には、溶かされた表面の成分を元に戻す働きがあります。

頻回にジュースやおやつ・食事をとると、唾液による修復の働きが追いつかず、虫歯になってしまいます。



食を決まった時間にとり、歯の修復の時間を作りましょう。

## 虫歯になりやすい時期があります

年齢により虫歯のリスクはかわります。乳幼児期は虫歯になりやすい時期です。

### 乳児期の歯

生え始めの乳歯は歯の表面が未熟で虫歯進行が早いです。



### 幼児期の歯

虫歯になりやすい物を食べ始めます。



### 6歳頃の歯

生え始めの永久歯は歯の表面が未熟で虫歯進行が早いです。また、乳歯と永久歯が混在し歯並びも凸凹で磨き残しができやすいです。



## スプーンなどの共有に注意が必要？

スプーンや箸の共有、食べ物の口移し等で、大人の唾液から虫歯菌に感染することがあります。

乳歯の奥歯が生えてくる1歳半～3歳頃は特に危険な時期です。虫歯菌に感染する時期が遅ければ遅いほど、虫歯予防に繋がります。

また、周囲の大人も、

### 歯磨き

食後のキシリトールガムの利用  
フッ素塗布

歯科医院での歯のクリーニング

等で菌を減らして親子感染を予防しましょう。

## 人口甘味料のちがいがい

虫歯になりにくい甘味料	虫歯になる甘味料
還元水あめ	砂糖
マルチトース	果糖
ソルビトール	ぶどう糖
キシリトール	水あめ
パラチノース など	麦芽糖
*『無』『ゼロ』『ノンシュガー』『シュガーレス』の表示は、糖類0.5%以下を意味しており、虫歯になりにくいです。	*『低』『ひかえめ』『低減』『カット』の表示は、糖類5%以下を意味しており、虫歯予防としては意味がありません。