

7月のほけんだより

令和4(2022)年6月29日

橋本 由璃愛

～むし歯ゼロをめざそう～

園で実施した歯科健診の結果から、ささはらこども園の子ども達の“むし歯がある人”の割合(6/22 現在)は、全国平均と比較して低いことがわかりました(下記表参照)。つまり健康な歯をもつ人が多いということです。歯は一生使う大切なものです。乳幼児期から歯磨きの習慣をつけましょう。また、お子さんだけでは磨き残しがあるので保護者の方が仕上げ磨きをするようにしましょう。

<う歯罹患率> (※乳児全国データなし)

年齢	本園	全国
0～2歳	2.0%	-
3歳	1.7%	12.7%(※1)
4歳	16.2%	19.9%(※2)
5歳	20.6%	30.3%(※3)

(※1)文部科学省 令和2年度学校保健統計調査 歯科部分抜粋
(※2)厚生労働省 平成29年度地域保健 健康増進事業報告抜粋
(※3)兵庫県健康福祉部 平成29年度保育所、認定こども園、幼稚園及び学校における歯科健診結果 調査報告抜粋

また、歯科健診の結果から、むし歯の部位が“上の前歯”に多いことがわかりました。上の前歯にできるむし歯の原因は、飲み物(ジュース)が大きく関係しています。そもそも口の中は通常、中性を保っています。飲み物を飲んだり、食べ物を食べたりすると酸性になりますが、唾液(ややアルカリ性)が分泌されることによって酸が洗い流されて口の中が中性に保たれるのです。食事とおやつ以外の時間以外に、水分補給としてジュースを頻繁に飲んでいる場合、唾液による洗浄と中和のサイクルが間に合わず、口の中の酸性状態が続き、歯のエナメル質が溶けてむし歯になってしまいます。

暑い季節、冷えたジュースを飲みたくなりますが、ジュースはほどほどにして、水分補給にはお茶または水を飲むようにしましょう。



7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた～もうだめだ」と思うより「よく頑張った!」と褒めるほうがいい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて元気に乗り切りたいですね。



～下痢・嘔吐の症状が流行っています～

先日、グーグルでもお知らせした通り、下痢・嘔吐症状のあるお子さんが増えています。ご家庭でもお子さんの体調管理にお気をつけください。

下痢・嘔吐症状は、感染力が非常に高いです。登園後に下痢・嘔吐症状があった場合には、保健所の指導の下、すぐに保護者の方に迎えにきていただくことになっております。朝、少しでも体調がすぐれない場合には、ご家庭で休養するようにしてください。集団生活の場であることにご理解ご協力の程よろしく申し上げます。

★下痢・嘔吐をした時は…

脱水症状が懸念されます。排尿の回数や量が減る、皮膚や唇が乾いている、ぐったりしている等の症状があれば脱水を起こしている可能性があります。脱水を起こすまえに、少量の水分をこまめに摂取するようにしましょう。嘔吐がある場合の水分補給は、スプーン1さじ等にしましょう。治まらないうちに一気に摂取するとかえって胃腸を刺激してしまい、さらに嘔吐を誘発することがあります。

★感染を拡げないために…

胃腸の風邪には、せっけんやアルコールによる消毒では不十分です。次亜塩素酸ナトリウム(台所用塩素系漂白剤)を希釈したものが有効です。またタオルの共有なども避けたほうがよいでしょう。

回復しても要注意!!

原因のウイルスや菌には潜伏期間があります。便や嘔吐の処理には十分感染対策をしましょう。



<7月の保健行事>

1日(金) 身体計測

随時 ほけんのはなし