

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分をとるなどして風邪対策をしてください。

＜歯科健診＞

9月9日（火）10時から園医の澤田先生に全園児歯科健診をしていただきます。歯のことで何か気になることがありましたら、ノートでお知らせください。当日はお休みされませんようご協力お願いします。

＜災害時のオーラルケア＞

災害時は水不足などに陥りがちで、普段のような歯磨きが出来にくい状態になります。とは言えケアを怠ると、虫歯や歯周病が発生し、悪化したり、高齢者は「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなるので注意が必要です。また、集団生活の避難所では感染症の広がりも気になります。

マスクやうがい薬、洗口液、手の消毒薬も非常持ち出し袋に入れて準備しておきましょう。


歯磨きできない時の食事の注意点

- よく噛んで食べましょう：よく噛んで食べることは唾液の分泌を促し、口の中の汚れを洗い流す自浄作用を高めることになります。
- 食事の最後に水やお茶を飲みましょう：口の中に残った食べ物が流されて、サッパリするとともに口臭予防にも役立ちます。
- 食べ終わったら、舌を使って歯の掃除を：舌で歯を舐めるように歯の掃除を。ティッシュがあれば、指に巻いて歯をふき取るのも一案です。
- 水やお茶でグチュグチュペーを：歯の隙間に入った汚れを落とすために、口に含んだお茶を効果的に使いましょう。

舌での掃除や、グチュグチュペーは小さい子は難しいかもしれません。保育園では普段から、よく噛んで食べるよう声をかけることと、食事の終わりは麦茶を飲むようにしています。

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むしろ歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっつくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいてねいな歯みがきを。

